

سيّدتي

SAYIDATY

مجلّة المرأة العربية

العدد 2056
01/08/2020



LAMATNA SAUDIA

لمّتنا سعودية

بمناسبة اليوم الوطني السعودي.. مجلتا سيّدتي و الرجل ARRAJOL تطلقان حملتهما الكبرى:

90 عاماً من الخير و90 يوماً من التعبير بإبداع عن الارتباط بالوطن



ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب المنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492884-7492855
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التجارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825


شركات نشر













الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة- 920000417 | دبي- 0097143914440 | لندن- 00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202018+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+

لمتنا سعودية

قد يتساءل كثيرون، عن ذلك الإحساس الرائع الذي ينتابهم حين يسمعون كلمة «الوطن»، وتتأجج في دواخلهم مشاعر من الغبطة والاعتزاز، كلما تناهت إليهم تلك الكلمة التي تختصر المعاني، بكل المقاييس، ولأن الوطن هو الحضن الدافئ والحامي لجميع أبنائه، كان حبه وعشقه جزءاً من الإيمان، فلولاه لكان الإنسان تائهاً حائراً هائماً في القفار والبحار لا مقر له ولا سكينة.

وبمناسبة اليوم الوطني السعودي الـ90، الذي يُصادف 23 سبتمبر من كل عام، واعتزازاً بهذه الذكرى التاريخية الكبرى، أطلقت مجلتَا «سيدتي» و«الرجل» ومواقعهما الإلكترونية ومنصاتهما المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي، الحملة الوطنية الخاصة «لمتنا سعودية»، في 23 يوليو 2020.

هذه الحملة التي تحتفي بالمناسبة الوطنية الغالية على قلوب الجميع بتوجه جماهيري جديد، يشارك فيها مختلف فئات المجتمع، من داخل السعودية وخارجها؛ لتأكيد مسيرة ناهضة من التطور والعمران؛ من خلال مسح شامل لكل مناطقه، وما تتميز به من كنوز وتراث وعمران، بالإضافة إلى الارتباط التاريخي والوجداني لكل من يعيش تحت سمائه.

وتنقل الحملة إلى جمهور المجلتين إضاءات مختلفة تاريخية وجغرافية وسياحية وحضارية واجتماعية وثقافية بأسلوب جديد يستفيد من التطور التكنولوجي، والنهضة الرقمية التي تشهدها المملكة، وتنقل بمختلف أنواع التعبير وأدواته حقائق كثيرة؛ تؤكد تلاحم وتكامل الالتفاف الوطني للسعودية، التي يتعرف العالم حالياً إلى وجهها الجديد.

وتقدم الحملة فرصة للمبدعات والمبدعين؛ لتقديم ما يرغبون من إسهامات للانضمام إلى المسابقة الكبرى، والتي تشمل أيضاً فئة الجمهور العام، للمشاركة بأي نوع من الإبداع؛ يعبّر فيه عن اعتزازه بالوطن.

تابعوا معنا حملتنا الكبرى، وكونوا من المشاركين الفاعلين فيها، من خلال الاطلاع على التفاصيل المنشورة في هذا العدد وعلى مواقعنا ومنصاتنا في مختلف وسائل التواصل الاجتماعي.. وكل عام ووطننا بألف خير.

الرجل والمرأة

تستند العلاقة بين الرجل والمرأة إلى جملة من القواعد التي تُوصَف بأنها تمثل طبيعة كلا الجنسين؛ فبالنسبة للناس الذين لا يعانون خللاً في الشخصية؛ فإن العلاقة بين الجنسين تأخذ في عين الاعتبار الصفات التي تميز الأنثى، وتلك التي تميز الذكر، لكن المتوترين نفسياً، يتسببون في بروز مشاعر وعواطف غير مرغوبة تُرهق النفس، وتؤدي إلى الاستياء وخيبة الأمل.

في دراسة ننشرها في العدد الحالي، تطلعون على الأسباب الرئيسة التي تؤدي إلى شعور المرأة أو الرجل بالتعب والإرهاق النفسي من تصرفات الآخر.

ملح الحياة

يُقال إن الخلافات الزوجية ملح الحياة، وسحابة صيفٍ عابرة؛ إذ لا تخلو أي علاقة بين زوجين من المشكلات التي تتعدَّد أسبابُ حصولها، ماديةً كانت أم معنوية، لكنها غالباً ما تنتهي سريعاً، وتزيد الحب والمودة بين الزوجين، وتعزز التفاهم بينهما.

ومؤخراً، ذكر استطلاعٌ للرأي، أن 44% من الأزواج يرون أن الخلافات الزوجية أكثر من مرة واحدة في الأسبوع تساعدهم على الحفاظ على علاقاتٍ صحية فترةً طويلةً.

«سيدتي» ناقشت نتائج هذا الاستطلاع مع عددٍ من الأزواج، في تحقيق شامل.

الحفاظ على البشرة

كثيراً ما نخطئ بحق جمالنا، فنعتمد عادات سيئة بتنظيف بشرتنا، أو شعرنا أو حتى في موضوع العناية بجسمنا، وصولاً إلى طريقة وضع الماكياج. لذلك، وحرصاً منا على أن تحافظي على إطلالتك وإشراقك، قدمنا إليك أبرز الأخطاء الشائعة لتتجنبيها وتتخلّصي منها بأسرع وقت.

سيّدتي محتويات

CONTENTS

العدد 2056 || 2020



06 حملة سيدتي والرجل الكبرى: **"لمتنا سعودية"** استعداداً لليوم الوطني السعودي الـ 90







حديث العواصم

14 من الرياض: كيف تحول حلم توأمين إلى حقيقة؟

15 من القاهرة: الكفيف الشيّال

16 من الرباط: المأذون امرأة

دراسات

18 صفات للرجل تتعب المرأة

أزياء

26 صيحات ما قبل خريف 2020

36 أناقتك على شواطئ ميامي

جمال

46 أخطاء تجميلية تشوّه إطلالتك

52 جسم صحي رشيق

تحقيقات

58 أي المناطق السعودية ترغبون في زيارتها؟

60 الخلافات الزوجية الأسبوعية لعلاقة صحية طويلة

64 مقهى تاريخي يثير حسرة المغاربة

66 تعلم لغة الإشارة.. هل صبح ضرورة اجتماعية؟

72 المواجهة

74 رجال ونساء: هذه تجربتنا في أول نشاط بعد الحجر

78 خالة حنان

نجوم وأضواء

82 بيان عمر: أغنية «السعودي عنوان» هديتي لوطني

88 هل يحقق عبد المجيد عبدالله طموحات جمهوره؟

89 أمينة خليل تعلن خطوبتها

90 أحمد خالد صالح: لهذا السبب لم أظهر مع والدي في أي عمل

94 ريانة السيد: لقبت بأم كلثوم السعودية

98 «سيدتي» في منزل نجمتي «البرنس»













صحة ورشاقة

102 «مناعة القطيع» بعد فك الحظر

104 نصائح غذائية للإقلاع عن التدخين

سياحة

110 رحلة إلى حائل قبلة هواة الآثار

ديكور

114 الأرجوحة قطعة ديكور منزلية مميزة

مطبخ

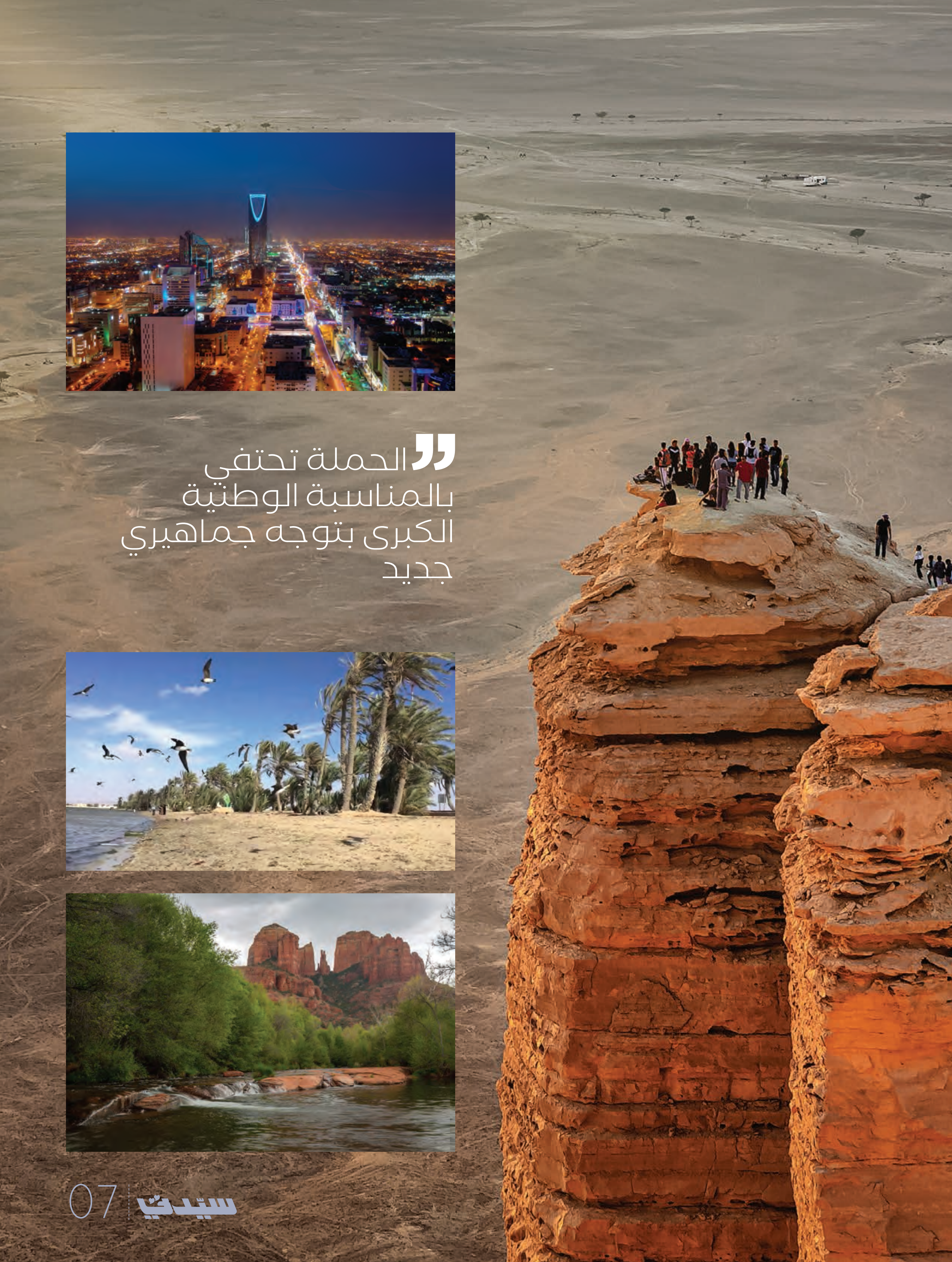
118 مائدة بحريّة





بمناسبة اليوم الوطني السعودي.. مجلتا سيدتي و الرجل تطلقان حملتهما الكبرى: «#لمّتنا_سعودية»

أطلقت مجلتَا «سيدتي» و«الرجل» ومواقعهما الإلكترونية ومنصاتهما المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي، الحملة الوطنية الخاصة «لمّتنا سعودية»، في 23 يوليو 2020، وذلك بمناسبة اليوم الوطني السعودي الـ90، والذي يصادف 23 سبتمبر من كل عام. دبي - سيدتي



الحملة تحتفي بالمناسبة الوطنية الكبرى بتوجه جماهيري جديد



«لمّتنا سعودية» تتابع المسيرة الناهضة من التطور والعمران في السعودية، وما تتميز به من كنوز وتراث وعمران

هذه الحملة التي تحتفي بالمناسبة الوطنية الكبرى بتوجه جماهيري جديد، يشارك فيها مختلف فئات المجتمع، من داخل السعودية وخارجها؛ لتأكيد مسيرة ناهضة من التطور والعمران؛ من خلال مسح شامل لكل مناطق المملكة، وما تتميز به من كنوز وتراث وعمران، بالإضافة إلى الارتباط التاريخي والوجداني لكل من يعيش تحت سمائها.

وتنقل الحملة إلى جمهور المجلتين إضاءات مختلفة تاريخية وجغرافية وسياحية وحضارية واجتماعية وثقافية بأسلوب جديد يستفيد من التطور التكنولوجي، والنهضة الرقمية التي تشهدها المملكة، وتنقل بمختلف أنواع التعبير وأدواته حقائق كثيرة؛ تؤكد تلاحم وتكامل الالتفاف الوطني للسعودية، التي يتعرف العالم حالياً على وجهها الجديد.









الحملة فرصة للمبدعات والمبدعين الشباب في شتى المجالات؛ لتقديم نتاجهم ضمن مسابقة كبرى

تقدم الحملة فرصة للمبدعات والمبدعين؛ لتقديم ما يرغبون من إسهامات للانضمام إلى المسابقة الكبرى، والتي تشمل أيضاً فئة الجمهور العام، الذي يمكن لكل شخص أن يشارك بأي نوع من الإبداع؛ يعبّر فيه عن اعتزازه بالوطن، سواء كان صورة فوتوغرافية أو قصيدة أو لوحة أو فيديو أو أغنية أو التعريف بقطعة أثرية يحتفظ بها، أو زيًا شعبيًا، أو أكلة تقليدية، بالإضافة إلى المبدعين والمبدعات الشباب؛ الذين يفتحون آفاقاً جديدة من التعبير الذي يخاطب العالم.

وستنشر مجلتَا «سيدتي» و«الرجل»، كل المشاركات على منصاتهما، وفي أعدادهما الإلكترونية، كما ستحصل أفضل الإسهامات على جوائز وشهادات تقدير موقّعة من رئيس التحرير.

ضيوف وأصدقاء الحملة

وفي لفتة تعبير عن محبة واعتزاز بالسعودية؛ تشهد الحملة انضمام شخصيات مرموقة ومشاهير من خارج المملكة؛ يعبرون فيها عن تلك المحبة؛ من خلال شهادات وذكريات وتجارب عايشوها لدى زيارتهم أو تجولهم في أنحاء المملكة، أو احتفاظهم بقطع تذكارية من تراثها.

الجميع فائزون

الحملة والمسابقة ستظل مفتوحة طيلة أشهر الصيف، وتتوج مع الاحتفالات باليوم الوطني السعودي الـ90 في سبتمبر 2020، وتعلن نتائج المسابقة في أواخر أكتوبر 2020.

يذكر أن المشاركات التي سوف تدخل المسابقة ستنشر في مواقع ومنصات مجلتي «سيدتي» و«الرجل»، وسوف تحدد لجنة من مختلف الاختصاصات الإسهامات التي يشارك بها مبدعات ومبدعون، والتي تتوافر فيها الشروط؛ لتدخل في المسابقة.

وسيكون هناك للمبدعات والمبدعين المتميزين فرصٌ؛ لينضموا إلى فريق «أصدقاء مجلة سيدتي»، ونشر إبداعاتهم المختلفة خلال عام 2021 على جميع مواقع ومنصات مجلتي «سيدتي» و«الرجل».





الحارثي:

90 عاماً من الخير و90 يوماً من التعبير بإبداع عن ارتباطنا بالوطن

حول الحملة ومعناها وأهدافها، أكد محمد فهد الحارثي، رئيس تحرير «سيدتي» و«الرجل»، أن اختيار اسم الحملة جاء؛ ليعبر عن التضامن والتكافل ومحبة الوطن.

وأضاف قائلاً: لقد اعتدنا في «سيدتي» و«الرجل»، أن نطلق حملاتنا المختلفة التي تكرس مفهوم التعاضد بين الإعلام والمجتمع، منطلقين من مسؤوليتنا كوسيلة إعلامية عريقة على تبني كل ما من شأنه المساهمة بتطور الوطن، واستمرار مسيرة التنمية والعطاء فيه. واليوم تأتي هذه الحملة الكبرى بشعارها المعبر؛ لتحتفي بحدث هو من أبرز الأيام في تاريخ السعودية، ولتؤكد على اللحمة الوطنية، انطلاقاً من كل مدينة وقرية؛ لتسلط الضوء على أنواع وأشكال مختلفة من الإبداع، وتفتح فرصاً جديدة، للمبدعات والمبدعين الشباب في شتى المجالات؛ لتقديم نتاجهم ضمن مسابقة كبرى، وكذلك للجمهور العام الذي سيشارك في إطار «المواطن المراسل»، مما يساهم في تعزيز اللمة الوطنية في كل أنحاء الوطن، مؤكداً أن 90 يوماً من الاحتفاء اليومي ينطلق بإبداع؛ ليعبر عن لحظة تاريخية مميزة تكشف الكثير من المعلومات والمسح الجغرافي والعمراني لمسيرة السعودية؛ لتحقيق رؤية 2030 بكامل أبعادها، ومن خلال أرقام وحقائق وحضور إنساني وطني يجمع كل السعوديات والسعوديين، بما يمتلكون من طاقات إبداعية وتميز.

ودعا الحارثي كل فئات المجتمع للمشاركة؛ لتكون «لمتنا سعودية» من أضخم الحملات الوطنية، وتسجل ذكرى تاريخية مهمة لحدث مهم؛ وهو الذكرى الـ90 لليوم الوطني السعودي.



حملة «لمّتنا سعودية».. المعاني والأهداف



1 ماذا تعني عبارة «لمّتنا سعودية»؟

الجواب: كلمة «لمة» باللغة الفصحى تعني التجمع الذي يضم أناساً مقربين إلى بعضهم البعض، وبمناسبة اليوم الوطني السعودي تدعو الحملة إلى «لمة سعودية» خاصة تجمع كل أطياف المجتمع السعودي من مواطنين ومقيمين.

2 ما هو هدف حملة «لمّتنا سعودية»؟

الجواب: اختارت الحملة هذا الشعار؛ لتؤكد من خلاله مشاركة نوعية للاحتفاء بحدث تاريخي ضخم، وهو اليوم الوطني السعودي 90، لتأكيد اللحمة الوطنية بين بقاع المملكة من خلال مسح شامل لكل المناطق؛ ينطلق من كل مدينة وقرية؛ ليسلط الضوء على كنوزها في مختلف المجالات الاجتماعية والثقافية والسياحية والفنية، وما تحققه من مسيرة ديناميكية ومتواصلة في التقدم والعمران.



3 ما هي المعلومات التي تقدمها حملة «لمّتنا سعودية» لقراء وزوار موقعي «سيدتي» و«الرجل»؟

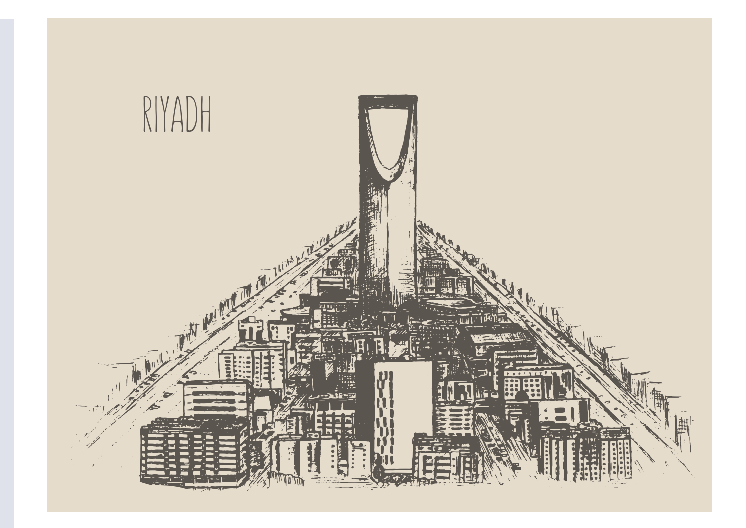
الجواب: من خلال التواصل مع كل منطقة في السعودية ستقدم موضوعات وفيديوهات ومتابعات تنقل إلى الجمهور العام داخل السعودية وخارجها ما لا يعرفه من الكنوز والخيرات، وما يتحلى به أهالي كل منطقة من إبداع ونجاح وانتماء للوطن.
وستنشر الحملة أحدث المعلومات بالصور والفيديوهات والأرقام؛ لتحقيق مسح عام لكل منطقة ومسيرة تطورها في العمران والتعليم والخدمات العامة، وتمكين المرأة والسياحة والترفيه.



4 من سيشارك في حملة «لمّتنا سعودية»؟

الجواب: دعت الحملة كل فئات المجتمع للمشاركة؛ لتكون «لمتنا سعودية» من أضخم الحملات الوطنية، وتسجل ذكرى مهمة لحدث مهم، وهو الذكرى الـ90 للاحتفال باليوم الوطني، وقد تجاوب الكثير من المؤسسات والهيئات والكوادر الثقافية والاقتصادية والاجتماعية وشخصيات عامة ومشاهير ورجال وسيدات أعمال ومراكز ونوادٍ، بالإضافة إلى مشاركة شخصيات ومشاهير من خارج المملكة ينقلون لجمهور مجلتيْ «سيدتي» و«الرجل» تجاربهم وذكرياتهم.

تابعوا بدءاً من العدد المقبل: شخصيات ومشاهير ينضمون إلى حملة «لمّتنا سعودية»، إضافة إلى المشاركات الإبداعية في المسابقة. معاً لنحتفي بالمناسبة الغالية



5 ما هي مسابقة «لمّتنا سعودية»؟

الجواب: تقدم الحملة فرصة لكل المبدعات والمبدعين في المجالات كافة؛ للتعبير عن انضمامهم للحملة من خلال تقديم ما يرغبون من إبداعهم، وتشمل المسابقة فئة الجمهور العام الذي يمكن أن يشارك بأي نوع من الإبداع يعبر عن اعتزازه، أو يسجل ذكرى أو يعرض تحفة يقتنيها أو زياً تقليدياً أو أكلة شعبية، وفئة المبدعات والمبدعين حيث تستقبل الحملة إبداعهم، سواء كان صورة فوتوغرافية من منطقتهم أو منطقة أخرى من الوطن، أو قصيدة أو لوحة أو فيديو أو أغنية أو قصيدة أو قطعة أثرية يحتفظون بها، وستنشر مجلتَا «سيدتي» و«الرجل» عبر مواقعهما ومنصاتهما وقنوات التواصل الاجتماعي، كل المشاركات، وستخصص صفحات خاصة للإسهامات المميزة؛ لتنشر في أعداد المجلتين الإلكترونية، كما ستحصل أفضل الإسهامات على جوائز وشهادات تقدير موقعة من رئيس التحرير.

6 ما الذي سيدفعني للمشاركة في حملة «لمّتنا سعودية»؟

الجواب: حبك لوطنك إذا كنت سعودياً أو سعودية، وحبك للبلد الذي تقيم فيه وتعدّه وطنك الثاني إذا كنت مقيماً، وفرصة لتكون حاضراً في هذا الحدث المهم، الذي سيوثق في مجلتي "سيدتي" و"الرجل" ومواقعهما ومنصاتهما المختلفة، خاصة أنها مشاركة مفتوحة؛ حيث يمكنك أن تشارك بأي شيء يعبر عن اعتزازك، أو ذكرى تحتفظ بها أو إبداع مَهمَا كان متواضعاً أو صغيراً.



7 بماذا أشارك في حملة «لمّتنا سعودية»؟

الجواب: سجل ما تريد المشاركة به في فيديو أو صورة أو تسجيل صوتي أو رسالة مكتوبة، وأرسله إلى البريد الإلكتروني للحملة:

8 من سيحكم على مشاركتي ويحدد أهميتها لتدخل في المسابقة؟

الجواب: كل المشاركات ستنشر في موقع مجلتيْ «سيدتي» و«الرجل» ومنصاتهما، وسوف تحدد لجنة مؤلفة من شخصيات مرموقة ونقاد وخبراء من مختلف الاختصاصات الإسهامات التي يشارك بها مبدعات ومبدعون، والتي تتوافر فيها شروط الإبداع.

9 كم ستستمر حملة ومسابقة «لمّتنا سعودية»؟

الجواب: الحملة والمسابقة ستظل مفتوحة طيلة أشهر الصيف، وتتوج مع الاحتفالات باليوم الوطني السعودي الـ90 في سبتمبر 2020، وتعلن نتائج المسابقة في أواخر أكتوبر 2020.

10 ما هي الجوائز التي يحصل عليها الفائزون في المسابقة؟

الجواب: هناك جوائز، وهدايا فاخرة ومهمة، منها الشخصي ومنها القسائم والاشتراكات في نشاطات مختلفة، والأهم هو فرصة الحصول على شهادة تقدير، كما ستكون للمبدعات والمبدعين المتميزين فرصٌ إضافيةٌ؛ ليكونوا في فريق «أصدقاء حملة لمتنا سعودية»، وسيتاح لهم نشر إبداعاتهم المختلفة خلال عام 2021 على مواقع مجلتي «سيدتي» و«الرجل» ومنصاتهما كافة.



للمشاركة في الحملة:

يمكن لكل من يرغب في المشاركة إرسال ما يريد التعبير عنه في فيديو أو صورة أو تسجيل صوتي أو رسالة مكتوبة إلى البريد الإلكتروني للحملة:

lamatna.ksa90@sayidaty.net

أو: lamatna.ksa90@arrajol.com

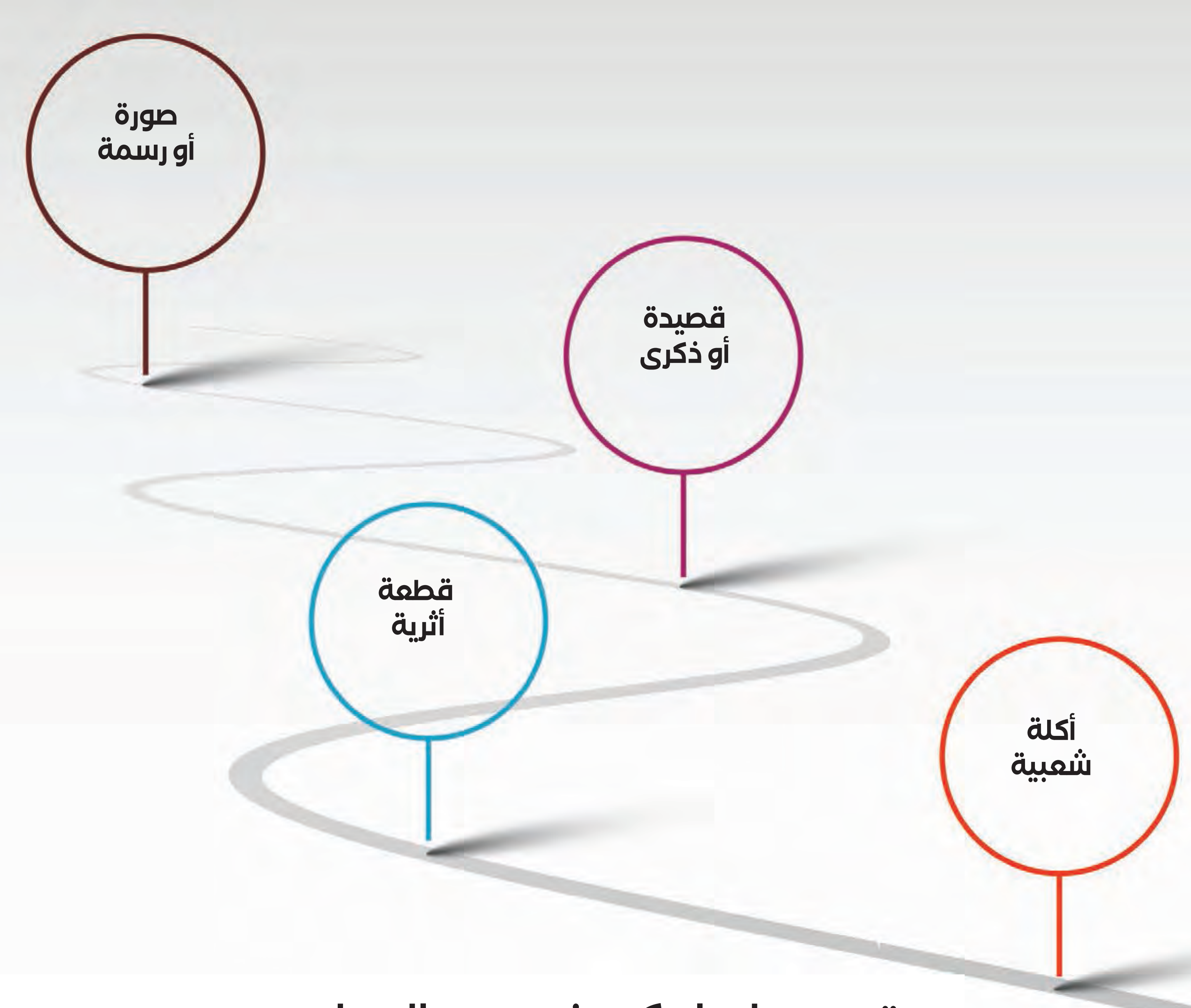
كما يمكن إضافة الاسم والمدينة ورقم الهاتف لمن يرغب بالتواصل معه مباشرة.

مسابقة

حملة مجلتي سيدتي و الرجل ARRAJOL

#لمّتنا_سعودية





ترحب بإبداعكم في حب الوطن

في مسابقتها الكبرى التي تستمر ثلاثة أشهر

ابتداء من يوم 23 يوليو
واحتفالا باليوم الوطني 23 سبتمبر

ليستمر الاحتفال بمشاركاتكم وتفاعلكم

الى 23 أكتوبر 2020

ترحب بكل أنواع الإبداع على العناوين الآتية:

Lamatna.ksa90@arrajol.com   Lamatna.ksa90@sayidaty.net

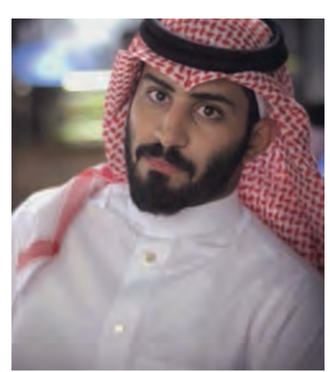
تصدَّرت قصة التوأمين عبدالله وإبراهيم المهوس حديث المجتمع، ومواقع التواصل الاجتماعي في السعودية بعد إعلانٍ مجاني، أطلقه ناشطٌ اجتماعي ترويجاً لمشروعهما الصغير، حيث وجد هذا الإعلان تفاعلاً كبيراً، أثمر عن إقبالٍ كبير من الشباب السعودي على الشراء مما يقدمانه من منتجات بعد أن كاد اليأس يتمكَّن منهما لعدم وجود زبائن في بداية إطلاقهما المشروع الخاص بهما.
كذلك، أسهمت هذه الخطوة في تحوُّل التوأمين إلى نجمَين في وسائل الإعلام المختلفة، وتصدَّرا الترند السعودي في موقع تويتر عبر هاشتاقات عدة. إبراهيم الخطيب

كيف تحول حلم توأمين إلى حقيقة؟

تتلخص قصة التوأمين عبدالله وإبراهيم «12 عاماً» في رغبتهما في استغلال وقت فراغهما بشيءٍ مفيد، لذا اقتحما عالم التجارة بمشروع صغير بعد أن حصلا على الموافقة والتشجيع من أسرتهما، واختارا أحد أطراف مدينة بريدة في منطقة القصيم لوضع طاولتَين مخصَّصتين لبيع «الكودرد»، عبارةٌ عن خلطةٍ مكوَّنة من المشروبات الغازية، والنكهات الإضافية، إلى جانب بيع الشاي والقهوة، من الساعة 04:00 عصراً حتى الـ 10:00 مساءً.
وبعد مرور أيام على إطلاقهما «المشروع الحلم»، لم يجد التوأمان الإقبال المتوقَّع من الزبائن، وكان دخلهما لمدة أسبوع كامل من العمل لا يتجاوز الـ 300 ريال، ما جعلهما يفكران في الترويج لبضاعتهما عبر إعلان، يقدمه أحد النشطاء في مواقع التواصل الاجتماعي، لكنهما صُدِما بطلب المُعلن مبلغ 30 ألف ريال.!
ومع ذلك، لم ينل الإحباط من التاجرين الصغيرين، وكرَّرا المحاولات بحثاً عن مُعلن، حتى عثرا على ضالتهما، حيثُ حصلا على موافقة الناشط الاجتماعي عبدالرحمن المطيري على الترويج لبسطتهما مجاناً دعماً للحلم الجميل الذي يسعيان إلى تحقيقه.

الحلم يتحقق

ما هي إلا ساعاتٌ قليلة من تداول الفيديو الإعلاني للتاجرين الصغيرين على منصات التواصل الاجتماعي حتى تصدَّر وسمان بعنوان #بايع_كودرد_بريدة، و#تجار_بريدة_التوأم الترند السعودي في موقع تويتر، ما شكَّل مفاجأةً سارة، حيث شهد المكان ازدحاماً شديداً من قِبل الشباب السعودي، الذين تسبَّب توافدهم بأعدادٍ كبيرة للشراء ودعم التاجرين الصغيرين في عرقلة حركة السير، وحضور دوريات المرور لتنظيم سير المركبات.
ولم تتوقف المفاجآت على ذلك، حيث توالى تقديم الهدايا والدعم المادي والمعنوي للتوأم، من ذلك حصولهما على #سيارة_لتوأم_بريدة بدلاً من الدراجة الهوائية التي كانا يستخدمانها في تنقلاتهما.
وبذلك، انتهت قصة التوأمين السعوديين عبدالله وإبراهيم بالحصول على أموال سدَّت حاجتهما وفاضت، وأصبحت قصتهما مثالاً يُضرب في الكفاح والصبر والأمل.


عبدالرحمن المطيري


عبدالله وإبراهيم

ردود الأفعال على المشروع

شهدت منصة تويتر تفاعلاً واسعاً مع نجاح مشروع التوأمين عبر تغريدات أثنت على اجتهادهما في تحقيق حلمها.

- **abdulwahab@osc360** : «إذا قدّر اللّه لك رزقاً، أخرجه لك من تحت الأرض وساقه إليك من أقصى الدنيا، ولو كانت الصعوبات ما كانت، ولو كانت المغاليق في وجه هذا الرزق ما كانت. اللّه يبارك لهم في رزقهم».
- **بشرى @chaiqou** : «ما أجملهما عبداللّه وإبراهيم. شباب سيكون لهما ذات يوم أثر عظيم بإذن اللّه، ونقول عنهما شكراً أستاذ عبدالرحمن المطيري@abd_ml1».
- **سلطان @s5mA_** : «نفتخر بأمثال هؤلاء الأشبال. اللّه يكتب لهم التوفيق ويوسع لهم في الرزق».
- **عبداللّه السلامة @abdullah4ss** : «شيء يشرف ونفخر فيه، لهم مستقبل باهر بإذن اللّه، وشكراً للجميع على وقفتكم معهم والفضل أولاً للّه سبحانه من ثم للإعلامي صاحب المبادرات الطيبة عبدالرحمن المطيري».

قصة كفيف هزت المصريين خاصة بعد تداول فيديو مؤثر له حاملاً الأسمنت، وسائراً «بعيون طفله الصغير» يتردد صداها في الشارع المصري، ما دفع الحكومة المصرية إلى التدخل. أيمن خطاب

الكفيف «الشيّال»


الكفيف أيمن سعد

أيمن سعد عبدالحميد الذي أثار تداول فيديو خاص به على مواقع التواصل الاجتماعي ضجة، يعمل «شيالاً»، يساعده ابنه الصغير كـ«دليل» له للوصول بالحمل الذي يحمله فوق ظهره إلى هدفه، بدلاً من التسول في الشوارع، وطلب المساعدة من الغير.

طفلي هو عيني

القدر قاد أيمن لذلك المصير، بعد تعرضه لحادث أثناء عمله كسائق منذ سنوات، ما أدى لفقدانه بصره، وبسبب قلة المعاش الذي يحصل عليه، ومسؤوليته تجاه أطفاله الصغار، قرر أن يعمل في أي مهنة مهما كانت مواقف الآخرين وتعليقاتهم. ومع الوقت ومع إصراره بدأ يعمل بمساعدة ابنه الصغير الذي تحول إلى بصره الذي فقده.

لقمة عيشه

رصد مجلس الوزراء المصري استغاثة متداولة عبر مواقع التواصل عن محنة «الشيال» الكفيف، نشرت على نطاق واسع في عدد من وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي، إلى أن توصل إلى هويته، ليتبين أنه يدعى أيمن سعد عبدالحميد محمد، ويتخذ من ابنه دليلاً له أثناء أداء عمله باليومية في قطاع البناء، وتوجه فريق من وزارة التضامن الاجتماعي، إلى محل سكن الرجل بمحافظة الجيزة بمنطقة العمرانية، فلم يجده، ليتبين أنه غادر باكراً كالمعتاد للالتحاق بعمله ولقمة عيشه.




أيمن الحمّال مع ولديه

مهمة البحث

إلا أن المجلس درس حالة الرجل الأسرية، الذي لديه ثلاثة أبناء، وتبيّن أنه يتقاضى معاشاً تأمينياً بقيمة 1200 جنيه شهرياً، فتم على الفور تخصيص مبلغ 500 جنيه، كمساعدة عاجلة له من مؤسسة التكافل الاجتماعي بمديرية التضامن الاجتماعي وكان المصريون دشنوا خلال الساعات القليلة الماضية حملة بحث مكثفة على مواقع التواصل للعثور على رجل كفيف وابنه أثارا تعاطفاً عارماً.

وراج الفيديو بكثافة على مواقع التواصل، وطالب المغردون بالبحث عن الرجل وابنه لتكريمه، فيما عرض آخرون فرص عمل تليق به وتناسب ظروفه.

كشف الإعلامي المصري وائل الإبراشي، خلال تقديمه برنامج «التاسعة»، المذاع عبر القناة الأولى المصرية عن عرض المساعدة من فنانين وسياسيين وشخصيات عامة، عقب حلقة حاور خلالها أيمن سعد عبد الحميد، علّق الإبراشي: «أيمن سعد يرفض تمامًا أن يتصدق عليه أحد، ويعمل على كسب رزقه من خلال عمله وعرقه».

وأكد أيمن أن المعاش الذي يحصل عليه لا يكفيه وأسرته، كما أنه يعتمد على نجله في أن يكون بصره الذي فقده أثناء عمله، قائلاً: «لو قعدت واستنيت إن ده يديني وده يديني لازم اعتمد على دراعي، لا يمكن أن أمد يدي لأنني لدي أطفال، ولا أريد أن يصبحوا في حرج أمام أحد».



أدت مجموعة من النساء العدول، القسم القانوني في محاكم المغرب بعد اجتيازهن بنجاح لمباراة العدول التي كانت حكراً على الرجال فقط، وقدعرف فتح هذه المهنة «في وجه النساء» جدلاً قانونياً وفقهياً وشرعياً، ومعارضة بين الممارسين للمهنة والهيئة الوطنية للعدول بالمغرب، عندما أطلق وزير العدل والحريات السابق المصطفى الرميد «خطة إصلاح منظومة العدالة» والتي نصت على تحديث مهنة العدول وفتحها أمام المرأة. بشرى بهيجي

المأذون امرأة

يعود تعديل القانون المنظم لمهنة العدول بالمغرب إلى سنة 1982، وإقرار قانون جديد تحت رقم 16-3 في سنة 2006، وجاء قرار الملك محمد السادس الذي أعلن عنه إثر انعقاد المجلس الوزاري في يناير 2018، ليحسم هذا الجدل عبر إسقاط شرط الذكورة في ممارسة المهنة.

المرأة «العدل»

من خلال تصريحات مختلفة من أصحاب المهنة حول هذا الحدث والتي تمت أمام مختلف وسائل الإعلام يقول المصطفى نوح، رئيس المجلس الجهوي للعدول بالدار البيضاء: «نحن واثقون أن المرأة لها من المؤهلات ما يجعلها تحقق نجاحاً باهراً في مهنة العدول إلى جانب زميلها الرجل».. ويقول حمادة بناصر الودغيري، عدل من مدينة مكناس، جئت برفقة ابنتي التي أدت القسم بعد تأهيل وتدريب مميزين جعل من المنتسبين لهذه المهنة «عدولاً» أكفاء شرعياً وقانونياً».
نساء «العدول» يدخلن هذا المجال ولازلن يتذكرن الكلمة الافتتاحية لمحمد أوجار وزير العدل المغربي السابق أثناء استقبال الناجحات في المباراة «هذا الإنجاز الذي نجني أولى ثَمَراته اليوم، لَيَزِيدُ من جَذْوَة الأمل في نُفوسنا مَن أجل أن نرى المرأةَ العدل مساهمة في هذه المهنة، قائمةً بأعبائِها، متحملةً لأمانةِ توثيق العقود وحِفْظِ الحقوق وتحرير الالتزامات. هذا الرِّهان الكَبير يُؤَسِّسُ لمرحلةٍ جديدةٍ سَيَظل يَذْكُرها تاريخُ التوثيق العَدلي ما سُوِّدَ قِرْطَاسٌ وما حُرِّرَت وثيقة».



تحديات المهنة

مهنة «العدول» ضاربة في عمق التاريخ، حافظت على الأنساب والعقود المالية والتجارية والشرعية... واعتبرت دائماً مهنة العلم والعلماء والفقه والفقهاء، لكنها تمر حالياً بمرحلة دقيقة، تجاذب كبير بين تراث الماضي وتطلعات المستقبل.. بين مهام لم تعد تقتصر على توثيق عقد الزواج والطلاق والإشهاد والتحرير، بل أصبحت تشمل المجالات العقارية والتجارية وإدارة الضرائب وتوجيهات النظام الضريبي ونزع الملكية..
يؤكد المساندون لدخول المرأة هذا المجال أن ذلك يندرج ضمن تأدية مهنة سواء كانت امرأة أو رجلاً، فهي تتلقى شهادة ولا تؤديها، شأنها شأن المرأة القاضية والمحامية والموثقة.. والعمل الذي تمارسه له صفة نظامية خاصة، إذ يعتبر شكلاً من أشكال الضبط الإداري، والوثيقة التي تخرج عن طريق «العدول» هي وثيقة رسمية، لا تنصب على النوع بل على المهنة.
أكدت سكينة الخضراوي (خريجة من الرباط قائلة: «أعرف أنني أخوض تجربة جديدة في مهنة عريقة بالمغرب، على أمل أن يكون القانون الجديد المنظم لها في مستوى طموحاتنا للنهوض بها والتي يحاول ممتهنوها جاهدين القطع مع الصورة النمطية للعدل بمفهوم المأذون فقط، خاصة وأن بعضهن حاصلات على مؤهلات تعليمية عالية».

بالأرقام

299 امرأة نجحن في دخول هذه المهنة من المحاولة الأولى. مرة مباراة دخول هذه المهنة

37% من مجموع الناجحات البالغ 800 ناجحة، خضعن لتدريبات مكثفة أسفرت عن تخرج الفوج الأول من النساء «العدول» في المغرب.



بنات فرنسا



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

في مثل هذا الشهر من العام الماضي كنت في باريس، وكنت في مقهى أتصفح جريدة الصباح، وقعدت إلى جواري سيدة فرنسية ومعها ابنها وكان في نحو العاشرة، وما إن استقرت حتى أخرجت بضعة فرنكات وأرسلته كي يشتري وردة.

وعاد الصبي بعد دقائق ومعه وردة زاهية. وتأملتها السيدة كأنها تستمتع بزهوتها. ثم أخرجت مرآة صغيرة من حقيبتها ووضعت الوردة على شعرها.

وتأملتها أنا في إعجاب. فقد جللت الوردة سحنتها بنور من الحياة، وتألق وجهها جمالاً واكتست العينان فتنة والوجنتان حمرة.

وعدت إلى نفسي أتأمل وأفكر في هذا التأنق الذي يتسم به الباريسيون رجالاً ونساء. وهو تأنق يشمل كل شيء، فهو في الهندام كما هو على المائدة. بل كما هو في اللغة والإيماءة. وهو في المدينة، ميادينها وشوارعها كما هو في البيت، إنهم يتسامون إلى الجمال في كل ما دق وجل.

وليس في الدنيا مدينة أحفل بالتماثيل العظيمة من باريس، وهي تماثيل تخلد ذكرى العظماء أحياناً، ولكنها تمثل أحياناً الفكرة أو الإرادة أو الأمل أو العظمة. هي أفكار تعبر عنها الأحجار.

وليس في الدنيا بيت يجمع بين الفن والخدمة، بين التأنق والضرورة، كما يجمع هذا البيت الفرنسي الذي تعنى ربته بالزهر يوضع على المائدة كما تعنى بإناء الحساء المزخرف.

وأحياناً أتأمل جمال الفتاة الفرنسية وأحاول أن أحلل تفاصيله وأجزاءه. وكثيراً ما أنتهي إلى الاستنتاج بأنه ظرف وأناقة أكثر منه جمالاً أو ملاحة، فهو أحياناً هندام أنيق كأن مهندساً قد رسمه بالألوان، وهدف منه إلى إخراج فراشة زاهية تظن أنها لم تخلق إلا لترشف الرحيق.

هذا التأنق ينتقل إلى اللغة، فليس هناك استهتار في التعبير أو إهمال في إخراج الفكرة معينة مبينة، لا يشوب معانيها غموض أو شك. وكثيراً ما رأيت محدثي يتأنى ويتمهل كي يعبر بالكلمة والجملة عما يعني في وضوح. والمثل الفرنسي يقول: «ما ليس واضحاً ليس فرنسياً» ولم يؤلف هذا المثل عبثاً. وهذا الوضوح هو في النهاية تأنق.

وفي النهاية أقول:

يا قوم تمهلوا إن ما كتب أعلاه ليس لي، بل هو لأستاذي الدكتور سلامة موسى، وقد كتبه قبل أكثر من سبعين سنة، السؤال هنا، هل مازال أهل فرنسا عند حسن ظن شيخنا سلامة؟

هل مازال القوم في باريس يتهادون الورود ويحتفظون بالعطور ويزرعون السرور في الطرقات والممرات؟

أسئلة أطرحها عليكم، وقد نجد الإجابة منكم، وقد تضيع بين هذا القول أو ذاك..!



8 صفات للرجل تُتعب المرأة.. وحلول لتفاديها

تستند العلاقة بين الرجل والمرأة إلى جملة من القواعد التي توصف بأنها تمثل طبيعة كلا الجنسين؛ فبالنسبة للناس الذين لا يعانون خللاً في الشخصية؛ فإن العلاقة بين الجنسين تأخذ في عين الاعتبار الصفات التي تميز الأنثى، وتلك التي تميز الذكر، لكن المتوترين نفسياً، يتسببون في بروز مشاعر وعواطف غير مرغوبة ترهق النفس، وتؤدي إلى الاستياء وخيبة الأمل.

البرازيل - محمد داود

كشفت دراسة لمركز «فيبسب» البرازيلي للدراسات الاجتماعية والإنسانية والاقتصادية، عن الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى شعور المرأة أو الرجل بالتعب والإرهاق النفسي من تصرفات الآخر، وأوضحت الدراسة أنه على الرغم من أن نسبة 28% من النساء يتسببن في حدوث التعب والإرهاق النفسي عند الرجل؛ فإنهن مازلن الضحية الكبرى، يستدرك خبراء الدراسة: «نسبة 68% من الرجال لا يأخذون على محمل الجد عدداً كبيراً من الجوانب العاطفية للمرأة؛ فهي إن غضبت مثلاً أو حزنت أو بكت أو اشتكت؛ فإن الرجل قد ينفجر ضاحكاً أو يزيد الطين بلة بأمور تثير المرأة أكثر، إلى أن يصل بها الأمر إلى حد الشعور بالإرهاق النفسي؛ فيتوقف أو يخرج من المنزل ويعود، وكأن شيئاً لم يحدث؛ بل إنه ربما لا يبدي أي احترام لمشاعرها فيطلب منها المعاشرة الحميمية في نفس اليوم، أما المرأة، بحسب قول الدراسة؛ فإن نسبة 95% منهن لا يفكرن في الناحية الحميمية إن لم تكن الأمور العاطفية على ما يرام مع شريكها».

توقعات الرجل..

هناك توقعات للرجل حول المرأة لا تطاق، وهي يمكن أن تكون في ذهن نسبة 60% من الرجال، ووصفت الدراسة معظم تلك التوقعات بأنها سخيفة وتبدر عن رجال يوصفون بأنهم يعانون من قلة الثقة بالنفس أو المعاناة من النرجسية أو السادية.

التوقعات التي تتعب المرأة نفسياً؟

1 يتوقع أن تقع المرأة في حبه بسرعة..

إن نظرة المرأة بالنسبة للحب تختلف عن نظرة الرجل؛ فهو عندما يتعرف إلى امرأة لا يحرص على إعطائها الوقت الكافي للتفكير به؛ فتشعر بالتعب نفسياً إذا أجبرها الرجل على أن تحبه بسرعة؛ لأنه يعتقد أنه هو وليس أحد آخر فارس أحلامها.

النصيحة: اشرحي لمثل هذا الرجل أن تفكيره في الحب ونظرتكِ له، أمر مغاير لما يفكر فيه هو، وإن استمر فمن الأفضل ألا ترتبطي به.

2 يتوقع أن تخضع له وتطيعه في كل شيء..

هذا التوقع من قِبل الرجل حيال المرأة سخيف جداً ومرهق نفسياً بالنسبة للجنس الناعم؛ فالمرأة غير مجبرة على إطاعته والخضوع له بشكل أعمى؛ بل إن الاحترام يجب أن يكون الأساس، وهو التصرف الذي يمارسه الناس المتحضرون.

النصيحة: الرجل الذي يتوقع أن تخضعي له وتطيعيه بشكل تام، لا يستحق أن يكون زوجاً ولا شريكاً.

3 يتوقع أن تكون المرأة مثالية لا تخطئ أبداً..

توقع الرجل بأن المرأة يجب ألا تخطئ، هو ضرب من الخيال؛ فليس هناك من لا يخطئ في هذه الحياة طالما أننا ننتمي إلى صنف البشر.

النصيحة: يجب أن تشرحي لمثل هذا الرجل أنه من الممكن تجنب بعض الأخطاء التي تؤثر على السمعة ومكانة الشخصية، ولكن الأخطاء جميعاً بشكل عام لا يمكن تجنبها.

4 يتوقع أن تقطع صلتها بكل الناس بعد التعرف عليه..

هذا التوقع يعتبر الأسخف على الإطلاق، برأي خبراء الدراسة، ويجعل المرأة تشعر بأنها في سجن وممنوع على أحد زيارتها، إنه شعور أقل ما يمكن أن يقال عنه هو الإرهاق النفسي.

النصيحة: عندما ترتبطين بالرجل؛ فإن ذلك لا يعني أن عليك التخلي عن جميع الناس بمن فيهم الأقرباء والأصدقاء؛ فأنت لن تعيشي في زنزانة بمفردك.

5 يتوقع أن تمدحه طوال الوقت..

من الممكن أن يحدث المديح المتبادل في أوانه، وليس أن يصبح القاعدة والأساس الذي تستند إليه علاقة الرجل بالمرأة، هذا التوقع يعتبر أيضاً متعباً جداً من الناحية النفسية.

النصيحة: اعلمي أن الرجل الذي يتوقع منك المديح طوال الوقت، لا يملك الثقة بنفسه، وبالتالي فهو لا يستحق أي مديح؛ فلا تضيعي وقتك في مدح إنسان طوال الوقت لكي يشعر بأنه إنسان.

6 يتوقع من المرأة قبول مزاجيته..

الدراسة خصت أولئك الرجال الذين يريدون أن تحترم المرأة مزاجيتهم، دون أن يعيروا هم أيّ اهتمام لمزاجيتها!

النصيحة: أقل وصف لمثل هؤلاء الرجال هو الأنانية؛ لأن لديك أيضاً مزاجية ينبغي أن تُحترم.

7 يتوقع من المرأة أن تخاف منه لأنه رجل..

إن عدداً لا بأس به من الرجال، يتوقعون من المرأة أن تخاف منهم كرجال قادرين على الإيذاء لأنهم الأقوى جسدياً، وأضافت الدراسة أن هذا التوقع سخيف جداً، ويمكن أن يتسبب في حالة نفسية يُرثى لها عند المرأة.

النصيحة: في أيامنا هذه، ليس هناك ما يخيف الآخر من حيث العضلات؛ فالبشر يجب أن يحترموا بعضهم، والرجل يجب أن يحترم امرأته.

8 يتوقع أن تصدق كل ما يقوله لها..

هذا التوقع غير وارد في عالم العلاقات الإنسانية والعلاقة بين الرجل والمرأة، صحيح أن الكذب شيء بغيض، لكن الإنسان يقع فيه من حين لآخر وبسبب موقف أو آخر، ولكن أن تصدق المرأة كل شيء من شريكها دون أن تشك فيه على الإطلاق؛ فهذا أمر مرهق للحالة النفسية عند المرأة.

النصيحة: ليس ملاكاً لكيلا تشكي فيه أبداً، فإن لم تشكي فيه وتهتمي وتبالي بأمره؛ فذلك يعني أنك لا تحبينه.



ماذا قالت؟

حنان الحمد: الاستشارات التربوية مجال حسَّاس جداً

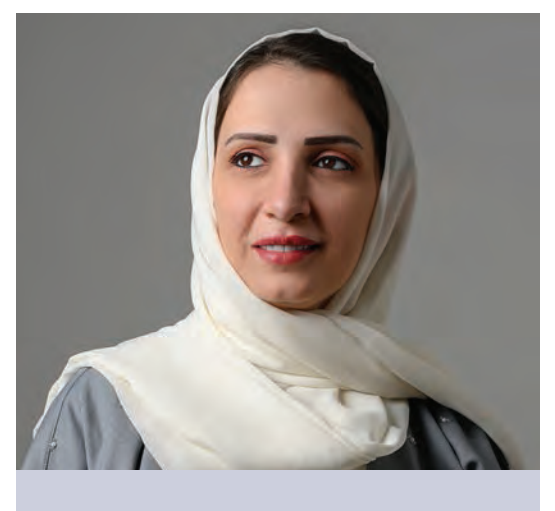
التميز المؤسسي، هو شغفي بلا منازع، كونه العصا السحرية التي يمكن أن تنقل أي شركة، أو مدرسة، أو وزارة، أو دولة من حالة تشتيت الجهود والهدر المادي والبشري وغياب الهوية إلى بناءٍ مؤسسي متكامل مستدام، يركز على الفرد بوصفه أساساً في المنظمة، ويقدم قيمة مضافة مستدامة اجتماعياً وبيئياً واقتصادياً.

التنافسية العالمية

من هذا المنطلق، تتسابق الدول لوضع أطر للتميز المؤسسي خاصة بها، مثل نموذج التميز المؤسسي السعودي «جائزة الملك عبدالعزيز للجودة»، لتقود القطاعين الحكومي والخاص نحو التنافسية العالمية، ومن أبرز تلك النماذج «نموذج التميز المؤسسي الأوروبي EFQM»، الذي يتماهى في نسخته الأخيرة 2020 مع أهداف الأمم المتحدة الـ 17 للاستدامة، ويركز على إدارة الأداء، وثقافة المنظمة وقيمها وأهميتها في توجيه أداء الأفراد في أي منظمة بطريقةٍ يمكن قياسها باستخدام مؤشرات الأداء.

الحوكمة والمحاسبية وقياس الأداء

يتناغم التميز المؤسسي مع تحول المجتمع السعودي بقطاعيه الحكومي والخاص نحو الحوكمة، والمحاسبية، وقياس الأداء، وتقليل الهدر، أي أنه يعد من الأطر التي تساعد المنظمات السعودية على تحقيق أهداف «رؤية 2030» إذا ما طُبِّق كإطار عمل مستدام لقيادة السعودية نحو التنافسية العالمية.



- بكالوريوس لغة إنجليزية، جامعة الملك فيصل.
- ماجستير في الإدارة والتخطيط التربوي، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- مدربة معتمدة من المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني، مستشارة إدارية معتمدة من وزارة التجارة والاستثمار ومدربة مدربين معتمدة.
- قائدة تميز معتمدة، مستوى متقدم في التميز المؤسسي الأوروبي للجودة الشاملة EFQM.
- مقيمة داخلية معتمدة للتميز المؤسسي الأوروبي للجودة الشاملة EFQM.
- خبير وممارس معتمد لمؤشرات الأداء من معهد مؤشرات الأداء.
- مستشار في إدارة الجودة الشاملة.
- محكمة جوائز تميز.
- ألَّفت ثلاثة كتب في الجودة الشاملة والتربية، وكاتبة رأي.

الاستشارات

وأعدُّ عملي في الاستشارات التربوية والتميز المؤسسي تتويجاً لمشواري الأكاديمي والمهني، لكن مجال الاستشارات في السعودية عموماً في حاجة إلى متابعة ومحاسبية.

وقد بدأت وزارة التجارة والاستثمار بحوكمة مهنة الاستشارات، إذ وضعت اشتراطات أكاديمية، وخبرات عملية لمنح ترخيص «مستشار»، ويُجدَّد دورياً.

ويبقى مجال الاستشارات في حاجة إلى رقابة الوزارة لتنقيته من المنتحلين، فمسمَّى مستشار ليس مشاعاً أو حقاً مستباحاً من قِبل غير المؤهلين.

أما الاستشارات التربوية فمجالها حسَّاس جداً، ويتطلب جانباً معرفياً متعمقاً في علم النفس التربوي، وفهم خصائص المراحل العمرية للأطفال والمراهقين، والإلمام بالخصائص الاجتماعية للأسرة والمجتمع، إضافة إلى ضرورة وجود الجانب المهاري الذي يكتسبه المستشار التربوي بالممارسة العملية والخبرة في التعامل مع الفئة المستهدفة في الميدان التعليمي والاجتماعي، لذا فإن الجانب المعرفي وحده لا يكفي ليصبح أحدٌ ما مستشاراً تربوياً، ولا يمكن أن يأتي من خلال الممارسة فقط.

قالوا عنها

تعد نموذجاً يحتذى به في تأسيس المدارس العالمية. تعشق الإتقان، وتسعى إلى الكمال، وتتميز بالصدق والإخلاص والتفاني في تحقيق ما تؤمن به. طوَّرت نفسها وبنفسها على مدى سنوات طويلة. لها مبادئها التي لا تحيد عنها، وتنمُّ عن تربية صالحة وتنشئة مباركة. لها مشاركات مجتمعية واسعة ومستمرة مع المؤسسات التي تُعنى بكافة فئات المجتمع.

أ. د. محمد بن عبدالله اللحيدان
أستاذ الفقه المقارن في المعهد العالي للقضاء جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

تتميز باطلاعها على أحدث الممارسات المحلية والدولية في المجال التربوي، كما استطاعت أن تمزج تأهيلها العلمي بممارسة عملية ميدانية واسعة ومتنوعة، لتقدم نموذجاً متوازناً للتربوي السعودي ذي الخبرة النوعية.

أ. د. محمد بن عطية الحارثي
أستاذ المناهج وطرق تدريس الحاسب الآلي في جامعة الملك سعود

لديها حماسة كبيرة للعمل على مشروعات تعليمية مبتكرة، تمكِّنها من تحقيق مخرجات تجعل الطلاب منافسين على المستويين المحلي والدولي. خبرتها طويلة في سياسات التعليم بالسعودية، خاصة التعليم الأجنبي، وتوازن بين المواد التي تم تصميمها ومتطلبات وزارة التعليم، وتقوم بتضمين شروط المنهج العالمي في المواد المصمَّمة.

أ. د. منيرة الغدير
أكاديمية سعودية درَّست في جامعتي هارفارد وكولومبيا بأمريكا

تتحدث بلغة سهلة، تصل إلى المستقبِل بلا تكلف وبأسلوب السهل الممتنع، تشخِّص الداء، وتحدِّد الدواء، وترسم الخطة العلاجية لذوي العلاقة والممارسين من معلمين وأولياء أمور بأسلوب هادئ ورصين.

عبدالعزيز بن عثمان الفالح عضو مجلس هيئة حقوق الإنسان سابقاً

الرياض - محمود الديب

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidatynet

الجميلة

aljamila.com

The Leading Fashion & Glamour Magazine

aljamila.com

مجلة الأناقة الأولى والجمال

The Leading Fashion & Glamour Magazine

July-August 2020 يوليو-أغسطس

الجميلة

جديد مصمّمات سعوديّات

للعيد هدايا
تضيف البهجة إلى حياتك

PRE-FALL TRENDS
صيحات ما قبل خريف
2020

HAPPY
MOMENTS

أزياء مفرحة بقصات تبرز قوامك

أقنعة الوجه:
أكسسوار السنة من دون منازع

JULY-AUGUST issue

HAPPY MOMENTS
موضة الصيف
مفعمة بالحياة

Follow Al-Jamila on I Pad &

 @Aljamilamag  facebook.com/ALJAMILAMAGAZINE twitter.com/Aljamila_mag

وزيرةُ المرأة وأوّل متحدّثة رسميّة باسم الحكومة في تونس

أسماء السحيري: المؤسّسات التّي تسيّرها نساء هي الأقلّ فساداً

للمرّة الأولى في تُونس تمّ تكليفُ امرأة بمنصب النّاطق الرّسمي باسم الحكُومة، وهي في الآن نفسه وزيرة للمرأة والأسرة.
«سيّدتي» التقتْها في مكتبها المُطلّ على تمثال عبد الرحمن بن خلدون في قلب تونس العاصمة في حديث عن مسيرتها وواقفها وآرائها.

تونس- كريمة دغراش



إلى أيّ مدى أثّرت أزمة كورونا على وضع المرأة؟

معلوم أنّ أكثر ضحايا الجوائح والأزمات عادة هم الفئات الهشّة وفي صدارتهم النساء، وقد توقعنا ذلك في بداية الأزمة وحاولنا استباقه. وبالفعل ارتفع على سبيل المثال منسوب العنف ضد المرأة، إذ تضاعف عدد شكاوى النساء المعنّفات سبع مرات مقارنة بما قبل «كورونا»، ويعود ذلك لعدّة أسباب منها

أوّلاً: أنّ الأسرة أجبرت للمرّة الأوّلى على قضاء جلّ وقتها في البيت وسط حالة من التوتّر والضّغط النفسي فكانت النتيجةُ تعنيف المرأة.

ثانيًا: فقدت الكثير من النساء والأسر موارد رزقهم وهذا طبعاً زاد من حدّة التوتر داخل هذه العائلات.

حقيبتان ثقيلتان

أنت ناطقة رسميّة باسم الحُكومة وفي الآن نفسه وزيرة للمرأة وللأسرة، فهلْ من السّهل«حمل» الحقيبتين؟

هُما في حقيقة الأمر حقيبتان ثقيلتان، فوزارة المرأة هي وزارة الحياة؛ لأنّها تخدم كلّ شرائح المجتمع، المرأة التي هي نصف المُجتمع، والأسرة التي هي قلب المجتمع، والأطفال الذين يرمزون للمستقبل، وكبار السنّ الذين يجسّدون قيم المجتمع وذاكرته، في المقابل هم الفئات الأكثر هشاشة، لذلك فملفات الوزارة

ثقيلة وتستوجب حقيبة الناطقة باسم الحكومة الإلمام بكلّ الملفات السياسيّة والاقتصاديّة والاجتماعيّة، وللأمانة لم يكن من السّهل الجمع بين المهمّتين لكنّني قبلتُ التحدّي الذي رأيت فيه واجباً تجاه بلدي.

هل وضعْت لنفسك استراتيجيّة مُعيّنة للقيام بمهمّة «النّاطق الرّسمي» باسم الحكومة؟

لم يكن أمامي من خيار سوى تبنّي خطاب مبسّط يفهمُه كلّ شرائح المجتمع، صادق، باعث للأمل وغير بعيد عن الواقع. لم يكن ذلك سهلاً عليّ، وكنت أعلم ذلك جيّداً لكنّني قبلتُ المُهمّة وأنا على وعي تامّ بكلّ ما لها وما عليها.

هل تلقّيت دُروسا في التواصل للقيام بهذه المهمّة؟

لا لم أفعل ذلك، ربّما تجربتي في الإدارة هي التي أعطتني القدرة على القيام بهذه المهمة فأنا خرّيجة اختصاص «الحقوق» ودرست القانون، ثمّ واصلت دراستي بالمدرسة العليا للإدارة، وبها تلقيت الكثير من المعارف، من بينها كيفيّة التواصل مع الآخر، إضافة إلى أنّ تجربة العمل مع المجتمع المدني أفادتني كثيراً من هذه الناحية.



أسماء السحيري في زيارة لمجموعة من النساء خلال أزمة كورونا

> ربّما أجرؤ على القول إنّنا تأخرّنا في أن تكون لنا امرأة رئيسة للحكومة أو البلاد.

تحضير مسبق

كيف تعدّين لظهورك الإعلامي في كلّ مرّة كمتحدّثة باسم الحكومة؟

أحرص على متابعة كلّ المجالس الوزاريّة، والاطلاع على كلّ الملفّات، والمشاركة في إعدادها؛ حتّى تكون لي إجابة عن كلّ تساؤل مفترض.

هل المتحدّث باسم الحكومة هو «مكمن أسرارها» كما يُروّج عادة؟

هو صوتُ الحكومة وهمزة الوصل بينها وبين شعبها، أنا على تواصل دائم مع رئيس الحكومة؛ لأنّني من يتحدّث باسمها، وهذا يعني طبعاً أنّني يجب أن أكون على اطلاع على كلّ الملفات المطلوب منّي أن أوضّح معطياتها للشعب.

النّاطق الرّسميّ باسم الحكومة هو أيضاً «ممتصّ صدماتها» فكلّ الانتقادات توجّه له قبل غيره، كيف تتعاملين مع النقد الذي قد يوجّه إليك؟

عندما قبلتُ المهّمة سألني بعضهم: لماذا قبلت بمهمّة مثل هذه؟ فستكونين في الواجهة، كانت إجابتي: لأنّني شعرتُ بأنّ هذا واجبي. أهمّ ما تسلحت به لمواجهة كلّ ذلك به هو الصدق، وهذا ما سهّل مهمّتي، فليس هناك ما هو أنجع للنجاح في هكذا مهمة من خطاب يقوم على الوضوح والتبسيط، توضيح المعلومة وتبريرها وشرح أهدافها.

هوّة بين القوانين والواقع

لك مسيرة طويلة في العمل والتسيير الإداري، واليوم وأنت وزيرة للمرأة، ماذا اكتشفت من حقائق؟

قبل أن أكون وزيرة اشتغلتُ كمستشارة قانونيّة للحكومة، وقد أسهمتُ في إعداد العديد من النصوص التشريعيّة في علاقة بالمرأة، وهذا مكنّني من الاطلاع عن قرب على وضعيّة المرأة، سواء من حيثُ المكاسب أو النقائص، لكنّ خطّتي كوزيرة للمرأة أعطتني الفرصة للتعرّف أكثر إلى واقعها، فاكتشفتُ حجم الهوّة بين القوانين والواقع.

ما تفسيرك لهذه الهوّة؟

نحن نضع آليات ونصوصاً لكن عند التطبيق هناك قطيعة مع الواقع، «المعركة» هي في الأصل معركة ثقافة أكثر منها معركة نصوص، هي سلوك مجتمع وأفراد، لذلك خيارنا الأوحد هو الاشتغال على الطفولة، انطلاقاً من المحاضن والمدارس؛ لبناء أجيال قادمة لا تحمل صورة نمطيّة عن المرأة، ولا تحشرها في زوايا معيّنة.

هل يجب تغيير العقليّات قبل وضع النصوص القانونيّة إذن؟

هما مساران متلازمان متزامنان، فعندما نضع نصوصاً قانونيّة يرفضها المجتمع لا يمكننا الإصلاح والعكس صحيح.

لك مسيرة إدارية طويلة، واليوم وأنت وزيرة: كيف وجدت عالم السّياسة والسّياسيّين؟

لم أكن قريبة من السياسة بالمعنى الحزبي، لكن طيلة تجربتي لم أكن أيضاً بعيدة عنها، فأن تكون مسؤولاً سامياً في الإدارة فهذا يترتّب عنه ضرورة إلمامك بالشأن العامّ؛ لأنّ المسؤول السّامي هو عون تفكير، وهو من يسهم في وضع السياسات العامّة للدولة، ويبحثُ عن الحلول، وهذا لا يحدث إلا متى كان ملّما بالشأن العام، لا في قطيعة معه، لذلك عندما اقتربت من عالم السياسة لم أتفاجأ كثيراً بكواليسها.

المرأة والسياسة

المرأة والسياسة، ثنائيّة كيف تقيمين العلاقة بينهما؟

لطالما كانت المرأة العنصر الفاعل والقادر على قلب الموازين وخلق التوازنات، ولطالما كانت حاضرة في كلّ المحطات الرئيسيّة في حياة كلّ الشعوب، حتّى وإن لم تمارس السياسة، ففي النهاية كلّ ما تقدّمه المرأة لبناء المجتمعات هو في قلب الممارسة السياسية، وكثر هنّ النساء الرائدات اللواتي تركنّ بصمتهنّ في مختلف المجالات

كالتعليم والطبّ والدفاع عن حقوق المرأة والإنسان، وهؤلاء تدين لهنّ الإنسانيّة بالكثير.

لكن للأسف اليوم ورغم كلّ ما قدّمته، ورغم حضورها الدائم في كلّ المراحل الهامّة في التاريخ، هي المغيّبة، وهي الصوت المقموع، بل إنّها وكلّما اقتربت من الشأن العامّ إلا وتنامى خطاب العنف ضدّها، وهذا مؤشّر خطير؛ لأنّه قد يؤدي لتراجعها ونفورها من المشاركة في الشأن العامّ.

أنت أوّل سيّدة تترأسين «المدرسة التونسيّة للإدارة»، ومن خلال تجربتك واعتماداً على تقييمك، إلى أيّ مدى للمرأة قدرة على التسيير والإدارة؟

أليست هي من تسيّر الأسرة، وتسهر على رعاية شؤونها؟ ألم تؤكّد الكثير من الدراسات والتقارير أنّ المؤسسات التي تسيّرها نساء هي الأقلّ فساداً؟ أليس المناخ الاجتماعي بالمؤسّسات التي تديرها نساء أكثر استقراراً؟ كيف لا تكون إذن قادرة على التسيير وهي التي جبلتها الطبيعة عليه؟، لست أبالغ إن قلت أنّها الأكثر قدرة على التسيير، لكن طبعاً وكما أشرت هي مغيّبة في أغلب الأحيان لذلك لا بدّ أن يكون المشرّع حاسماً في هذا المجال ويقرّ قوانين تمييزية تحفزّ وصولها إلى هذه المواقع المتقدّمة.

هل آن الأوان أن تصل سيّدة إلى منصب الرئاسة؟

ربّما أجرؤ على القول إنّنا تأخرّنا في أن تكون لنا امرأة رئيسة للحكومة أو البلاد..

تقدّم منقوص

اشتغلت على مأسسة النوع الاجتماعي، فإلى أيّ مدى مجتمعاتنا العربيّة في حاجة لهذه المقاربة؟

لا ننكر أنّنا سجلنا الكثير من التقدّم في المجتمعات العربيّة في ما يتعلّق بحقوق النساء وإن كان ذلك بتفاوت، لكنّه يظلّ تقدّما منقوصاً، فالسياسات العامّة لا تأخذ بعين الاعتبار مقاربة النوع الاجتماعي. هي موجودة كشعار وهدف لكنّنا نواجه عديد الصّعوبات في تطبيقها، ورغم المجهود الذي تقوم به المنظّمات والهياكل العربيّة لازال نفاذ المرأة لمواقع القرار مُحتشماً، ولا زال العنف مسلّطاً عليها، ولازالت مشاركتها في وضع السياسات العامة الخاصّة بها منقوصة، ولعلّ ما شهدته وضعيّة المرأة خلال أزمة الكوفيد19- يؤكّد أكثر من أيّ وقت مضى أنّ أمامنا الكثير للقيام به. لكلّ ذلك لا بدّ من توحيد جهودنا كنساء لدعم مقاربة النوع الاجتماعي والدفع نحو اعتمادها في السياسات العامة لدولنا.

كيف تقيّمين ما يحدث من تغييرات في المنطقة العربيّة في علاقة بمكاسب المرأة؟

أثمّن هذا التمشي وكلّ هذه المكتسبات التي هي ثمرة نضال أجيال متعاقبة من النساء، ولكن هذا التقدم يختلف من بلد إلى آخر لذلك نأمل أن يسير على نفس الوتيرة حتّى يكون صوت النساء العربيّات مسموعاً وقويّاً، لأنهنّ صوت الحكمة والسلام، الصوت الرشيد البعيد عن شبهات الفساد.



أسماء السحيري أول امرأة تكلف بمهمة الناطقة الرسمية باسم الحكومة

> ”وزارة المرأة هي وزارة الحياة لأنّها تخدم كلّ شرائح المجتمع

الثّوابت والمُتغيّرات

ماذا تغيّر في حياتك بعد أن أصبحت وزيرة؟

للأسف لم يعد بوسعي ممارسة هواياتي القديمة وتغيّر نسق حياتي، بل ربّما انقلب رأسا على عقب فلم يعد لديّ متّسع من الوقت لممارسة الرياضة أو الذهاب لقاعات السينما وأنا العاشقة لها، لم تعد إجازة نهاية الأسبوع مخصّصة لعائلتي؛ لأنّ قسطاً كبيراً منها قد أمضيه في المكتب والعمل، وحمداً للّه أنّ زوجي وبكثير من التفهّم عوّض غيابي عن أبنائي الذين مازالوا في حاجة لي، عدا ذلك أحافظ على ذات محلاّت التسوّق وعلى نفس صالون التجميل.

هل غيّرت رقم هاتفك بعد اختيارك وزيرة؟

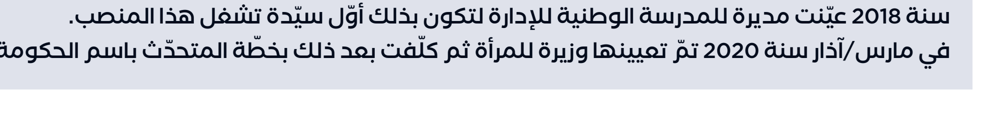
لا لم أفعل، أبقيت على رقمي القديم، لأنّ لي شبكة من العلاقات التي أرغب في الحفاظ عليها.

هل تخطّطين ليوم مغادرة كرسي الوزارة؟

لو دامت لغيرك لما آلت إليك، أخطّط للبصمة التي سأتركها من بعدي لأن المرء حديث من بعده. لا بدّ من المغادرة في يوم ما، ما أشتغل عليه هو ترك برامج واضحة ورؤى استراتيجية تكون بمثابة خارطة طريق يعمل وفقها من سيخلفني في هذا المنصب.

بطاقة

- تاريخ الولادة: 01 يوليو 1972
- الحالة المدنية: متزوجة وأم لـ 3 أبناء
- حصلت على الإجازة في القانون سنة 1994 من كليّة العلوم القانونية والسياسية بتونس، ثم التحقت بالمدرسة الوطنية للإدارة حيث تحصلت على شهادة الدراسات بالمرحلة العليا سنة 1997.
- حاصلة على شهادة تخصص من المعهد الدولي لقانون التنمية بروما حول «قانون التنمية والاستثمار» 2009
- شهادة تخصص من المنظمة العالمية للتجارة في مجال «نظام فض النزاعات في إطار المنظمة العالمية للتجارة» 2005
- شهادة تخصص حول «القانون الأوروبي» مركز الدراسات الأوروبية بستراسبورغ 2002
- شهادة تخصص من المدرسة القومية للإدارة بباريس في مجال «الحريات العامة والأمن الداخلي» 1999



عملت منذ تخرّجها مستشارة مصالح عموميّة ومستشارة للقانون والتشريع لدى الحكومة، ثمّ وفي سنة 2018 عيّنت مديرة للمدرسة الوطنية للإدارة لتكون بذلك أوّل سيّدة تشغل هذا المنصب.
في مارس/آذار سنة 2020 تمّ تعيينها وزيرة للمرأة ثم كلّفت بعد ذلك بخطّة المتحدّث باسم الحكومة،

سيّدتي



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

إذا كنـت من عاشـقات الإطـلالات التي تتّسـم بنفحاتها الشـرقية، فما عليك سـوى أن تختاري من مجموعـة القفاطين العصرية والأنيقة التي قدّمتها أهم دور الأزياء العالمية لهذا الصيف، والتي ستناسب بالتأكيد مشاويرك خلال هذا الموسم. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

إيلي صعب Elie Saab

أوسكار دي لارينتا Oscar de la Renta

أنا سوي Anna Sui

إيترو Etro

THE KAFTAN

TOP 5

#StrawHat

تعتبر القبّعات المصنوعة من القشّ، من أجمل الإكسسوارات التي تزيّن خزانتك في فصل الصيف وتناسب أجواءه الحارّة. ولعل الرحلات البحرية هي الأكثر حاجة لمثل هذا الإكسسوار الذي يحميك من أشعة الشمس الحارقة ويضفي حيويّة على إطلالتك. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



فالنتينو Valentino

ميزون ميشيل Maison Michel

سان لوران Saint Laurent

غوتشي Gucci

إيترو Etro



برونيللو كوتشينيللي Brunello Cucinelli

PRE-FALL 2020 TRENDS

صيحات ما قبل خريف 2020

يقدّم لك موسم ما قبل خريف 2020 صيحات متنوّعة وشاملة، تحاكي مختلف النساء مهما تنوّع أسلوبهنّ، فيما طرح المصمّمون باقة من الخطوط تليق بأوقات النهار والمساء، ويمكن أن تتماشى مع كافة المناسبات. لذا، كوني السبّاقة في الاطّلاع على هذه الصيحات وتبنّي ما يليق بك ويعبّر عن شخصيّتك الفريدة.

بيروت - ساره مرتضى



كوتش
Coach
أليس اند أوليفيا
Alice&Olivia
تومي
هيلفيغر
Tommy
Hilfiger



أنطونيو ماراس
Antonio Marras

تيمبرليه لندن
Temperley London

رايتشل زوي
Rachel Zoe

إترو Etro

BOHEMIAN SHOTS

البوهيميّة الحرّة

اعتمدي الأسلوب البوهيمي الذي تقدّمه مجموعات ما قبل خريف 2020 وامنحي إطلالتك راحةً وحرّيّةً لا مثيل لهما. هذه الموضة برزت بشكل لافت وأتت بطبعات حيويّة.

آيسبرغ
Iceberg

باربرا بوي
Barbara Bui



ميو ميو Miu Miu

إيرمانو
شيرفينو
Ermanno
Scervino

SQUARES FASHION

المربّعات

موضة المربّعات لا يمكن أن تغيب عن ساحة الموضة، وقد عادت إلى خطّ أزياء ما قبل الخريف لتبسط سيطرتها بشكل لافت على أغلبيّة المجموعات.



زهير مراد
Zuhair
Murad

أوف وايت Off-White

كلوي Chloé

مارني
Marni

COLORFUL FUR

الفرو الملوّن

ابتعدي عن المظهر الكلاسيكي وتبنّي موضة الفرو الملوّن، الذي برز بشدّة في مجموعات ما قبل الخريف لهذا العام، واعتمديه في مختلف إطلالاتك للمسة نابضة بالجرأة.


سالفاتوري فيرّاغامو
Salvatore Ferragamo

ساكاي
Sacai

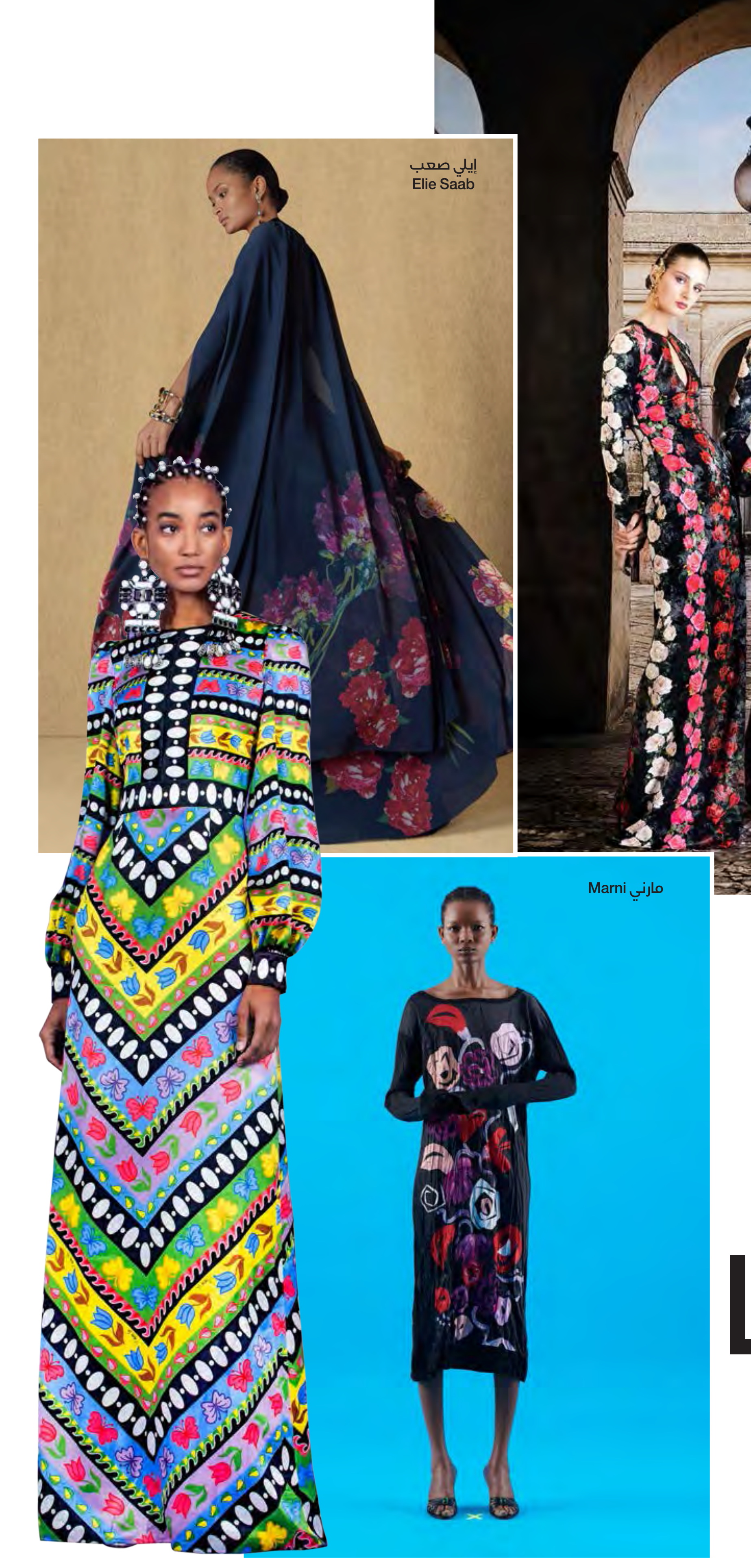
بول إيه جو
Paul & Joe

باي مالين بيرجر
By Malene Birger

DENIM ADDICT

عدوى الدنيم

من منّا ليس لديها إدمان على موضة الجينز؟ إطلالات ما قبل خريف 2020 ستلبّي رغبتك في ارتداء قصّات مختلفة من الدنيم، سواء من حيث السراويل أو السترات أو الفساتين وغيرها...


إيلي صعب
Elie Saab

نعيم خان
Naeem Khan

مارني Marni

آندرو جين Andrew GN

FLOWER POWER

قوّة الأزهار

لا تستهيني بقوّة وجاذبيّة طبعة الورود على أزيائك، بل على العكس اعتمديها بشكل جريء ونسّقي معها إكسسوارات ناعمة وغير مبالغ فيها.



FRINGES

الشراريب المتطايرة

امنحي إطلالتك نفحة حيويّة من خلال موضة الشراريب المميّزة، التي تغزو ساحة الموضة وقد أُدخلت إلى تصاميم معظم دور الأزياء العالميّة.



إيلي صعب
Elie Saab

نعيم خان
Naeem Khan

ميو ميو
Miu Miu

زهير
مراد
Zuhair
Murad

IRIDESCENT VIBES

بريق ولمعان

الأقمشة اللمّاعة لم تعد موضة خاصّة بالسهرات، بل دخلت إلى الأزياء اليوميّة النهاريّة بنسبة كبيرة. لذا، اعتمديها دون تردّد وانتقلي بها من أوقات النهار إلى المساء دون الحاجة إلى تغيير جذريّ في إطلالتك.



إترو Etro

سالفاتوري
فيراغامو
Salvatore
Ferragamo

إيزابيل ماران
Isabel Marant

باي مالين بيرجر
By Malene Birger

SOFT LEATHER

الجلد الناعم

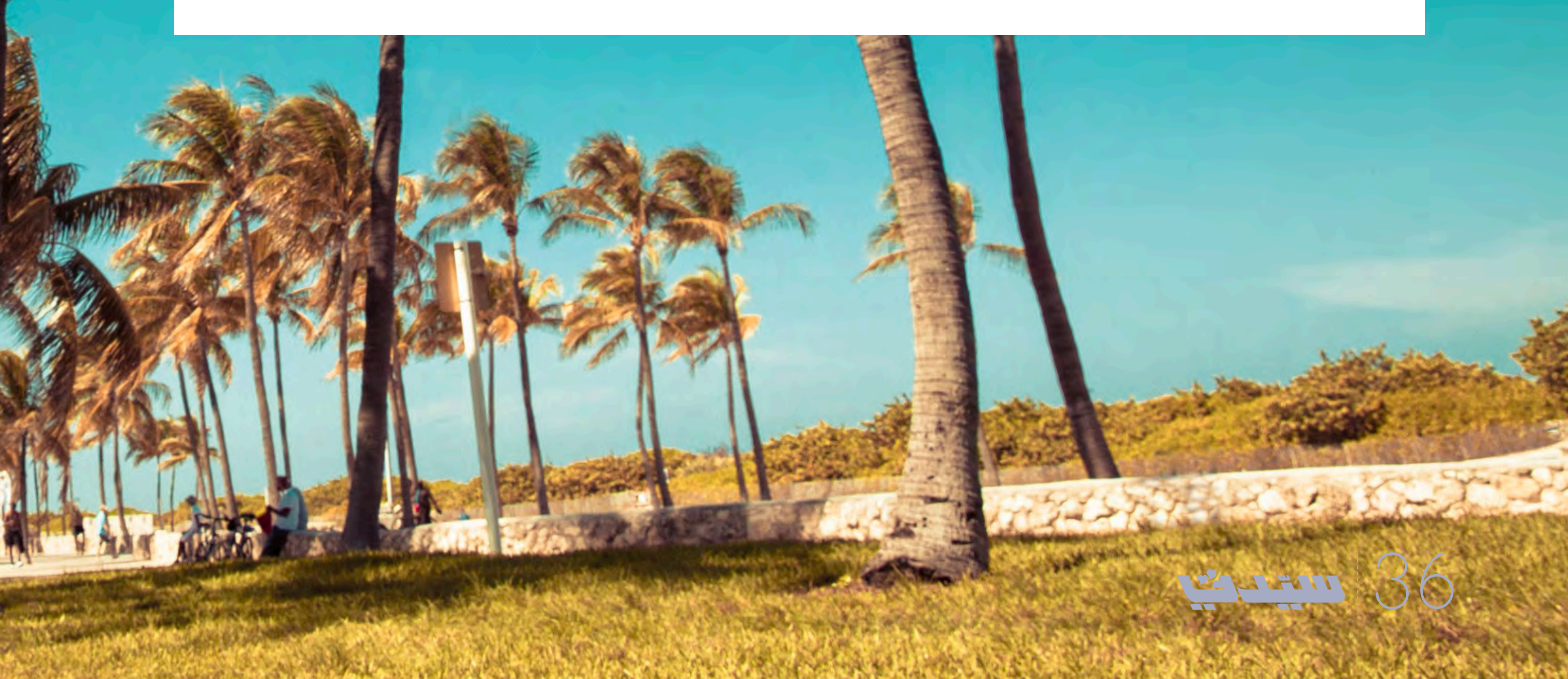
تألّقي بأسلوب جريء من خلال موضة الجلد في مجموعات ما قبل الخريف، وحضّري نفسك لاستقبال الشتاء بهذه الصيحة الملفتة والمميّزة.

MIAMI BEACH STYLE
أناقتك على شواطئ ميامي

من منا لا تحلم بالذهاب في رحلة إلى ميامي والاستمتاع بأجوائها المنعشة وبحرها الساحر؟
7 إطلالات اخترناها لك في هذه المدينة الجذابة، لتستوحي بنفسك الخيارات التي تناسب إطلالاتك على شاطئ البحر!

بيروت - «سيدتي»

تصوير: M. Seif
منسّقة الإطلالات: Anna Ruiz
مساعدة منسّقة: Sandra Bruno
شعر وماكياج: Jenny Dyson
العارضة: Valeria Serdas





فستان من Rotate
متوافر في متاجر Bloomingdales - مول دبي
عقد من Ermanno Scervino
متوافر في مول دبي



جامبسوت من Staud
متوافر في متاجر Bloomingdales - مول دبي
حذاء من Gianvito Rossi
متوافر في متاجر Level Shoes - مول دبي



فستان من Elisabetta Franchi - مول دبي
سوار من Zoë Chicco
متوافر في متاجر Bloomingdales - مول دبي



جامبسوت من Elisabetta Franchi - مول دبي
أقراط من Baublebar
متوافرة في متاجر Bloomingdales - مول دبي
خاتم من Effy Collection
متوافر على موقع Effyjewelry. com



فستان من Silvia Tcherassi
متوافر في متجر Boutique1 - دبي
نظارات شمسية من Prada
سلسلة النظارات من Tuleste
متوافرة في متاجر Bloomingdales - مول دبي



تايور من Zimmermann
متوافر في متاجر Bloomingdales - مول دبي
قبعة من Farm Rio
متوافرة على موقع www.farmrio.com



سروال وقميص ووشاح من Ermanno Scervino - مول دبي
حذاء من Giuseppe Zanotti - مول دبي

قلادة TILANDSIA من CARTIER



تأتي هذه القلادة مستوحاة من نبتة تيلاندسيا المنتمية إلى عائلة البروميليا التي غالباً ما تكون جذورها مكشوفة، حيث انضمت هذه النبتة إلى عائلة النباتات التي تنفرد بها تصاميم كارتييه، جنباً إلى جنب مع الأوركيد والصبار. وتسلط القلادة الضوء على الصفة الأكثر تميّزاً لهذه النبات، ألا وهي أشواكها وأجزاؤها المستديرة المليئة بالماء. بيروت ـ «سيدتي»

صوت النوايا

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

لماذا أمست بعض الوجوه من حولنا تتغير بشكل مفاجئ، وكأنها رؤوس قابلة للتبديل وللتركيب!
وكيف استطاعت كل تلك الأقنعة أن تتساقط دفعةً واحدة، ولم تتناوب الوجوه في التخلي عن أقنعتها؟ وأين غابت تلك الملامح التي أحببناها وكأنها لم تكن؟ وأية فرشاة تلك التي غافلت الرسام فتسللت من يده إلى المساحات البيضاء، وتلاعبت بألوانها وتفاصيلها، وحولتها إلى لوحات بشعة المنظر؟
فبدت الوجوه الجديدة وكأنها في حفلة تنكرية بملامح مختلفة لا تشبه ملامحها الأصلية، وأمسى ارتداء القناع هو الوسيلة الأسهل للنجاح في علاقة ترفض صدق الوجوه الحقيقية!
فهل أصبح من الصعب الاحتفاظ بوجه حقيقي إلى هذه الدرجة؟ لنجد أنفسنا فجأة وبلا تهيئة نفسية مرغمين على التعامل مع مجموعة من الأقنعة؛ فنبتسم لقناع، ونُقبّل قناعاً، وننصت لقناع، ونمسح دموع قناع، وكأننا نؤدي دورنا في مسرحية صامتة.. مع أشخاص بيننا وبين أرواحهم جدران صلبة لا تُسرب إلينا صوت نواياهم مهما اقتربنا منهم.
فماذا لو كان للنوايا صوت؟
هل كنا سنتقبل وجودهم في حياتنا ونحن ننصت لصوت نواياهم بوضوح؟ هل كانت لعبة الأقنعة ستنجح كل هذا النجاح المدهش؟ وهل كانت ملامحهم ستبدو أمامنا مطمئنة إلى هذا الحد؟ وهل ستتقارب الأرواح بكل هذا الأمان وبلا خطوط حمراء أو مناطق محظورة؟
وهل كنا سنبتسم للوجوه التي تجمعنا بها ممرات الحياة؟
هل كنا سنصافح بود كل الذين يتواجدون في محيطنا؟
هل كنا سنسرد حكايات الشوق والحنين على الغائبين عند العودة؟ هل كنا سنصدق الوعود التي تُزرع في قلوبنا كما نفعل دائماً؟
هل كانت أجندة الأصدقاء ستزدحم بالأسماء، وتكون قائمة أمنياتنا المشتركة معهم بلا انتهاء؟
ربما يرعبنا مجرد التخيل بأن يكون للنوايا صوت.
لإدراكنا أن المساحات الآمنة ستتقلص كثيراً، وأن العزلة ستصبح هي المكان المفضل لدى الكثير من الأرواح التي ستفشل في التأقلم مع بشاعة النوايا.
وربما لهذا جاءت النوايا خرساء بلا صوت؛ فأصواتها كانت ستؤلمنا جداً، وسيكون الإنصات إليها أبشع من سقوط الأقنعة من على تلك الوجوه التي وثقنا بها، قبل أن نكتشف أنها كانت عبارة عن لوحات فنية زُخرفت بدقة متناهية، وثُبتت بشدة كي تصمد في موقف أو مرحلة ما، وكنا نحن النصف الآخر الذي تعامل بلا أقنعة، في ذلك الموقف وتلك المرحلة.

قبل النهاية بقليل:
خذلانهم لنا.. هو صوت نواياهم الذي تأخرنا في سماعه كثيراً!

THE BIGGEST BEAUTY MISTAKES
أخطاء تجميليّة تشوّه إطلالتك

كثيراً ما نخطىء بحق جمالنا، فنعتمد عادات سيئة بتنظيف بشرتنا، أو شعرنا أو حتى في موضوع العناية بجسمنا، وصولاً إلى طريقة وضع الماكياج. لذلك، وحرصاً منا على أن تحافظي على إطلالتك وإشراقك، قدمنا إليك أبرز الأخطاء الشائعة لتتجنبيها وتتخلّصي منها بأسرع وقت. بيروت ـ ميرنا عبّاس

غالباً ما تتبادل الصديقات العادات والأفكار التجميليّة، لكن من الضروري أن تعلمي المصادر الحقيقيّة لها ومدى صحتها، وما إذا كانت تناسب نوع بشرتك، أو جمالك. إليك 15 خطأ تجميليّاً تعرّفي عليها:

1 فرك الوجه لتنظيفه
لعلّ من أكبر الأخطاء التي ترتكبينها في حق بشرتك هي تلك العادة التي ورثتها عن أمك أو جدتك، وهي فرك الوجه بقوة حتى يصبح نظيفاً، والحقيقة أن هذه الطريقة تزيل الطبقة الطبيعية التي ترطّب البشرة وتحميها، إذ يفضّل استبدال هذه الطريقة بغسل الوجه دون فركه أو باستخدام القطن أولاً لإزالة الماكياج، ثم وضع القليل من الماء على الوجه، أو غسله بماء دافئ، وصابون بتركيبة كريميّة مرطبة لحماية البشرة من الجفاف.

2 عدم وضع الكريمات
قد تهملين بشرتك والاهتمام بها ومدّها بالعناية اللازمة، في حال كنت صاحبة بشرة جميلة وصحيّة، وهذا خطأ لأنها ستفقد رونقها ونضارتها مع الوقت، لذلك ينصح الاختصاصيون بضرورة وضع الكريمات لا سيما المرطبة والواقية من الشمس من سن الـ20 أو حين تنتبهين لهذه المشكلة، لأنك كلما زوّدت بشرتك بالغذاء الضروري في سن مبكرة كلما حافظت على شبابك بعيداً عن الشيخوخة المبكرّة.

3 إهمال العناية بالعنق
عندما تهتمّين ببشرتك ووجهك لا تنسي ذقنك، لأن بشرة العنق أرق من بشرة الوجه وأكثر حساسية وبالتالي فهي بحاجة إلى عناية ورعاية أكثر من وجهك أحياناً. لذلك، عند استعمال كريم الوقاية من الشمس لا تنسي عنقك وقاعدته وحتى صدرك إذا أمكن، لتحافظي على جمالهما وشبابهما.

4 كريم الترطيب لمحيط العينين
لا تضعي كريم النهار أو الليل المرطّب حول عينيك في حال كنت تعانين من انتفاخ في محيطهما، وذلك لأن كريمات الترطيب تحبس الماء داخل الجلد ويمكن أن تزيد من مشكلتك. لذلك، إن افضل طريقة لعلاج الانتفاخ هي بوضع أكياس من الثلج من 10 15 دقيقة حول العيون، مع استعمال كريم خفيف بتركيبة لطيفة من الماء.

5 غسل الشعر
قد تغسلين شعرك لثلاث مرات أو أكثر خلال الاستحمام، لدرجة أنه يصدر صوتاً عند احتكاكه ببعضه، للأسف هذا يعني أن شعرك فقد كل عناصر الحماية والوقاية الطبيعية المتوفرة فيه. فمرتين تعدّان كافيتين لينظّف الشعر مع ضرورة اختيار كريمات وشامبوهات معالجة وتحمي الشعر من العوامل الخارجيّة أو تحافظ على لونه في حال كان مصبوغاً.

6 تمشيط الشعر كثيراً
يعتقد أن تمشيط الشعر يدلّك فروة الرأس ويزيد من إفرازات الزيوت الطبيعية التي تجعل الشعر أنعم وأكثر حيوية وأطول، وهذا خطأ لأن التمشيط الزائد يضرّ به، وهو أسهل طريقة لتكسّر الشعر وتقصيفه.



7 سبب جفاف البشرة

إن الانتقال من الماء الساخن إلى البارد مفيد للبشرة: صحيح هو جيد لبشرة الجسم إذ يساعد على شدها ومنعها من الترهّل، بينما نتائجه عكسية على بشرة الوجه إذ يتسبب في جفافها وأحياناً قد تصابين بالعدّ الوردي أي ظهور بقع حمراء لا علاج لها.

8 كريم الأساس وكريم الترطيب

وضع كريم الأساس مباشرة بعد كريم الترطيب خطأً لا بد من معرفته، لأنه يمكن أن يزيل طبقة كريم الأساس بتغلغله إلى الداخل ما يساعد على انسيابه عن بشرتك وقد تظهرين وكأنك وضعت كمية غير متناسقة على ملامحك، لذا انتظري 7 دقائق بعد المرطّب لتمتصه البشرة بعدها ضعي كريم الأساس وسيكون مثالياً ومركّزاً أكثر.

9 إزالة شعر الحواجب

عندما تركزين على كل شعرة في حواجبك، فأنت تقللين من التركيز على الصورة العامة لشكل الحواجب، والنتيجة حاجب نحيل وآخر سميك! لذلك، ابحثي عن مرآة كبيرة وضعيها قرب النافذة، ثم اجلسي بعيداً عنها عدة خطوات حتى تشاهدي وجهك بالكامل، إذ يجب أن تشكل الحواجب خطاً متوازناً فوق عينيك ويجب أن تغطي كامل العين من الزاوية الداخلية وحتى الزاوية الخارجية لا أكثر ولا أقل. كما وننصحك بعدم اتباع خطوط الموضة في الحواجب. لأن الحواجب الرفيعة مثلاً قد لاتليق بك، وإن اعتمدتها فسيصعب عليك إعادتها كما كانت سابقاً.

10 الماسكارا على الرموش السفلى

إذا كان هناك شيء يجعلك تبدين أكبر سناً، فهي الماسكارا في حال وضعتها على رموشك السفلى، لأنها تعكس ظلالها تحت عينيك ما يزيد من وضوح الهالات السوداء والتجاعيد. لذا، كل ما هو عليك فعله هو أن ترفعي رموشك العليا جيداً بملقط الرموش، ثم ضعي الماسكارا لتحصلي على عيون كبيرة، واسعة وجميلة.

11 ظلال العيون اللامعة

إن القليل من ظلال العيون البراقة في زاوية العين الداخلية يزيد من بريقها وجمالها، لكن استعمالها على الزاوية الخارجية، سيجعل البريق يتمركز داخل التجاعيد فيظهرها بشكل أوضح. لذلك، إذا كنت تعانين من هذه المشاكل، يكفي أن تحدّدي زاوية العين الخارجيّة بقلم أسود من الداخل ومدها إلى الأعلى فتمنحك نظرة شامخة وشابة.

12 قلم تحديد الشفاه

ابتعدي عن قلم تحديد الشفاه بألوانه الداكنة التي تظهرك كالمهرّج، وعلى العكس استعملي قلم تحديد الشفاه بلونه الطبيعي القريب إلى لون شفتيك، لتبرزي أنوثتك بشكل أجمل، لكن إذا كنت صاحبة شفاه كبيرة، حدّدي شفتيك دون تجاوز حدودهما كي لا تظهريهما بشكل مبالغ فيه، أما إذا كانت شفاهك صغيرة فيمكنك تخطي حدود شفتيك خطاً واحداً لتمنحيها حجماً متوسطاً، كما ننصحك بعدم اعتماد أحمر الشفاه بألوانه الداكنة إذا كنت تعانين من مشاكل في شفتيك أو تجاعيد لأنه يزيد من وضوحها بل اكتفي بوضع ملمّع بلون شفاف.

13 خافي العيوب

لأن بشرة العينين رقيقة جداً فهي تحتاج إلى عناية لطيفة وخاصة، لذلك إذا كنت تعانين من مشاكل وتريدين إخفاءها بخافي العيوب ننصحك باعتماد واحد من النوع السائل غير المركّز الذي يضفي ثقلاً على محيط العينين ويزيدهما إرهاقاً وتأكدي من أن خافي العيوب السائل سيفي بالغرض ولو أن تركيبته رقيقة شرط أن تختاريه بلون أفتح من لون بشرتك.

14 كريم الأساس وحب الشباب

لا تحاولي إخفاء حب الشباب بوضع طبقات كثيفة من كريم الأساس لأن في النهاية سيظهر وجهك كالقناع الاصطناعي ويخفي ملامحك، لذا ننصحك بمعالجة مشاكل بشرتك أولاً لتنعمي فيما بعد بماكياج مميّز وملامح واضحة. كما من الخطأ أن تعتمدي على أشعة الشمس لتجفيف حب الشباب ومعالجتها لأن الشمس تزيد الأمر سوءاً.

15 البودرة الأحل الأنسب

ابتعدي عن وضع كريم الأساس بشكل يومي، فهو يخفي العيوب لكنه في الوقت نفسه يسّد مسام البشرة ويمنعها من التنفس، ما يعرّضها مع الوقت لظهور المشاكل، لذلك استبدليه بالبودرة الحرة.

في حال وضعت ظلال عيون داكنة بالخطأ يمكنك تفتيحها بوضع البودرة الحرّة فوقها.

إذا كان أحمر شفاهك بلون صارخ يمكنك أيضاً تخفيفه بالبودرة نفسها.





أخطاء جمالية تتسبب في ظهور التجاعيد

ترتكب بعض النساء أخطاء جمالية من دون الانتباه إلى نتائجها، التي تظهر من خلال التجاعيد، نعرضها لكِ كي تتفاديها:

إزالة ماكياج العيون بعنف:
تعمد معظم النساء على تعذيب بشرتهنّ عند إزالة الماكياج، وذلك من خلال ممارسات الفرك والتنظيف القاسية والمتكررة. وهنا يمكن القول إنّ الحاجة للفرك بهذا الشكل، هي مؤشر لضرورة تغيير المستحضر الذي تستخدمينه.

سحب الجفون عند تطبيق الأيلاينر:
ندرك أنّ تطبيق الأيلاينر ليس بالخطوة السهلة التي تظهر في الدعايات، وهنالك عدد هائل من الحيل التي تساعدكِ على رسم الأيلاينر بأقل من دقيقة، ومعظمها يتطلّب سحب الجفون إلى الخارج، وتطبيق المستحضر بدقة. هذه الخطوة بالذات هي ارتكاب فادح بحقّ بشرتِك، فهي تتسبب بترهّل البشرة المحيطة بالعين، وبالتالي تشكّل التجاعيد مع مرور السنوات. لهذا السبب ابتعدي عن هذه العادة قدر الإمكان.

الاعتماد على اتجاهات خاطئة:
تطبيق كريم الأساس بشكل مثالي أو وضع الكونسيلر فوق العينين بطريقة صحيحة، يتطلب تدخّل الأصابع واليدين لتوزيع المستحضر بشكل متساوٍ. هنا تبرز الأخطاء الفادحة بحق البشرة، فبدلاً من شدّها نحو الخارج لمنع ظهور التجاعيد، تلجأ النساء إلى توزيع المستحضر بالاتجاه الخارج (من الجفن الخارجي باتجاه مجرى العين مثلًا عند وضع الكونسيلر) وهذا ما يؤدي إلى تكوّن الخطوط الدقيقة في الوجه. في هذا السياق، ننصح دائمًا توزيع المستحضر من داخل الوجه إلى الخارج وليس العكس.





BEST BODY CREAM
جسم صحي رشيق

حضّري جسمك للرشاقة ابتداءً من اليوم؛ لتتألقي في موسم الصيف بجسم متناسق وبشرة ناعمة خالية من الشوائب. كريم للتنحيف بتركيبة فعالة هو كل ما تحتاجين إليه، فضلاً عن كريم مرطّب يشد جسمك ويغلّفه بوشاح حريري. اخترنا لك أفضل ما أطلقته دور المستحضرات العالميّة في هذا المجال لتؤمّن لك ما تحلمين به.

بيروت ـ ميرنا عباس





كريم «تايتينغ بادي كريم من شالوت تالبيري»
Charlotte Tilbury Tightening Body Cream



كريم «فينوسكالبت ليفتينغ أند فيرمينغ بادي بالم من كودالي»
Caudalie Vinosculpt Lifting And Firming Body Balm

كريم «سليلنوف أنتوسيف أنتي سيللوليت بادي كير من سيسلي»
Sisley Cellulinov Intensive Anti-Cellulite Body Care







كريم «أدفانسد ايسانشيل انرجي بادي ريبلنشينغ من شيسيدو»
Shiseido Advanced Essential Energy Body Replenishing

كريم «تايتينغ بادي كريم من ستريفكتين»
Strivectin Tightening Body Cream





كريم «بادي لوشين ويز ألوفيرا أند أوتميل كورياندر من كيلز»
Kiehl's Body Lotion With Aloe Vera And Oatmeal Coriander

كريم «ليفت فرميتيه كريم ريش من كلارنس»
Clarins Lift Fermete Creme Riche

كريم «ليبيكار لوشين دايلي ريبار بادي أند فايس من لاروش بوزيه»
La Roche-Posay Lipikar Lotion Daily Repair Body And Face



أولاي تطلق جل مرطباً جديداً ثورياً لمنحك عينين بتألق استثنائي



تمت تعبئة هذه العبوة بكريم فائق للعناية بالبشرة بما في ذلك نياسيناميد/ فيتامين ب3 وحمض الهيالورونيك بالإضافة إلى خلاصة الخيار والبندق الطبيعي.

بالنسبة للعيون التي تحتاج إلى المزيد من العناية، يمكن وضع Olay Hydrating Eye Gel في الثلاجة للحصول على نتائج التبريد المثالية.

يوفر هذا المنتج الهائل باللون الفيروزي، والذي يحتوي على مكونات العناية بالبشرة الفائقة مثل حمض الهيالورونيك والنياسيناميد / فيتامين B3، نتائج مذهلة لمنطقة العين الحساسة التي تثير قلق النساء- وتمكنك من الاستمتاع بـ 24 ساعة من الترطيب المستمر، لطلة متألقة تنشر الحيوية وتمنح عينيك رطوبة فائقة.

اكتشف علماء أولاي أن منطقة تحت العين تفقد الرطوبة بنسبة تصل إلى 50 ٪ أسرع من بقية مناطق الوجه، وللمساهمة في تعزيز رطوبة البشرة، فقد تم تزويد Olay Deep Hydrating Eye Gel بالمكونات الطبيعية مثل البندق وخلاصة الخيار.

تمنحك هذه الإضافة الأخيرة لمجموعة Olay Eyes رطوبة فائقة لمدة 24 ساعة، ما يعني الحصول على عيون مشرقة دون الحاجة لإنفاق مبالغ طائلة.

يساهم حمض الهيالورونيك – العنصر الأكثر أهمية في عالم الجمال – في تزويد البشرة تحت العينين برطوبة ومكونات نشطة تفوق وزن الكريم بـ1000 ضعف وعلى نحو سريع، ما يساعد على تغذية البشرة وترطيبها بشكل طبيعي للحصول على مظهر وطلة أكثر شباباً.

بينما يعمل النياسيناميد / فيتامين B3، على تجديد خلايا البشرة السطحية وتعزيز حاجز الترطيب الطبيعي للبشرة ما يسمح لمنطقة تحت العين بالاحتفاظ بالرطوبة على نحو أفضل.

تعتبر المكونات الطبيعية بما في ذلك مستخلص الخيار والبندق، مضاداً طبيعياً للالتهابات، يعالج العيون المتعبة والجافة ويترك إحساساً بالبرودة على البشرة، لتخفيف انتفاخ العين والحصول على بشرة منتعشة وصحية.

أنت حرٌ بالكامل.. لماذا تقيدك؟



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

أن تكون شغوفاً بالغد، باحثاً عن الحياة التي بين كل سكونٍ يجتاح تفاصيلك، هذا لا يدل إلا على أن هذا الشسوع الذي يغطي العالم بات يغريك للكتابة، للحب، للسير الطويل تحت انهمار السماء، للرقص على تفاهة الأغنيات، للضحك على بؤس العشاق، لتأمل اختلاف إطلالات النوافذ، للثرثرة مع عابري الحنين، للتوقف عن طرح الأسئلة غير المباشرة والمباشرة، للركض من الماضي، من الحاضر، من المستقبل، ومنك أنت.
أنت حرٌ بأفكارك، بنصوصك، بتناقضك، بمزاجيّتك، بجنونك وبهروبك، حرٌ بالكامل، إذاً لماذا تقيدك؟ أو حتى لماذا تسمح لهم بذلك؟
احمل ثقلك الغائر فيك، ثم اتجه نحو الشق الآخر من هذا العالم، ارحل لتكتشف كيف تصبح الحياة من على بعدِ شهقة وعودة، ارحل لتصافح أيادي غير يدِ وجعك، ارحل حتى تتعلم كيف تبتسم روحك قبل ملامحك، ولا تعد، لا تعد لأن العودة لن ترحب بك مجدداً؛ فنحن نحمل أوطاننا بداخلنا ثم نمضي؛ فتذكرة رحيلنا باتجاهٍ واحد يا صديقي، لا يمكنك الهرب ثم العودة. ثمة ضياع بمثابة حياة، وأنت الوحيد القادر على اختيار ضياعك الملهم.
لا تحتاج لاستراحة محارب حتى تنضج بما فيه الكفاية؛ بل كل ما عليك فعله هو أن تتفشى بين هذه الجموع الغفيرة من البشر بذكاءٍ مخيف، لكن لا تخف من جرأتك، من جسارتك ومن الحيل التي ستقوم بارتكابها في حق الآخرين وفي حقك، أنت في النهاية تريد أن تنضج، ولن تكبر طالما لم تتعدد تجاربك بنجاحاتها وبفشلها، فالحياة المثالية التي يسعى لها الكثيرون لا تلائم الأشخاص المفكرين، لا تلائم الكتّاب والفنانين، نحن نبحث عن الخلق، نحرص على القفز فوق كل صورة نمطية قد تناط علينا دون رغبة منا، وأنت كذلك يا صديقي.



هل ترحبين بفن «اللامبالاة»؟!

السؤال قد يبدو غريباً وصادماً؛ إذ ارتبطت كلمة «اللامبالاة» في الأذهان بحالة من البرود، أو عدم الاهتمام والاكتراث - كلية- بالأحداث من حولك، ومع بعض نماذج البشر! ولكن يأتي الواقع المعيش ليعلن عن كتاب «اللامبالاة.. أسلوب لعيش حياة تخالف المألوف» للكاتب الأمريكي مارك مانسون؛ ليستحوذ على إعجاب ملايين القراء من مختلف أنحاء العالم، ويحقق مبيعات تفوق الوصف، بعد أن استطاع قلب الكثير من الموازين الفكرية التقليدية، واعتبر «اللامبالاة» مفتاح الإنسان للقوة والسعادة والتعامل مع الشدائد بشكل أفضل. هيا طالعي الأسئلة وانتقي إجاباتك وانتظري التقييم؛ لتتعرفي إلى موقفك.

القاهرة ـ خيرية هنداوي

1
«اللامبالاة» حالة وجدانية سلوكية تعني التصرف بلا اهتمام في شؤون حياتك، أو الأحداث العامة، ما رأيك؟

A مطلوبة لفترة،
B ليس دائماً،
C أستخدمها أحياناً،
D أرفض تماماً.

2
«اللامبالاة» تعني أنك شخصية لا تهتم بالنواحي العاطفية والاجتماعية والاقتصادية بعامة، وتبدين الكسل وعدم الحساسية في ردود أفعالك، ما رأيك؟

A لسبب ما،
B ليس دائماً،
C يحدث أحياناً،
D أعترض عليه.

3
هل أنت قادرة على استخدام أسلوب «اللامبالاة» بشكل جيد ضد الشخصيات البغيضة إلى قلبك الوقحة في تعاملها معك؟

A نعم،
B غالباً،
C أحياناً،
D لا أستطيع.

4
هل تفضلين أن تكوني شخصية محبوبة، حساسة، مهتمة في كل الأوقات، أو أن تكوني في حالة من «اللامبالاة» أحياناً؟

A اللامبالاة فن،
B الوسط أفضل،
C تبعاً للموقف،
D محبوبة ومهتمة!

5
ما رأيك في استخدام «اللامبالاة» بوصفها أسلوباً لوقف اندفاعك، وفكرة تدعوك للتريث والهدوء قبل اتخاذ القرار؟

A أوافق،
B أرحب،
C أحياناً،
D أرفض.

6
«اللامبالاة» فن يدفعك لأن تكوني مستمعة أكثر من متحدثة، ومنصتة لا تقاطعين الكلام، وتفكرين ملياً قبل إصدار الجواب، ما رأيك؟

A أؤيده،
B لا أرفضه،
C مرات،
D أرفضه.

7
هل تستخدمين «اللامبالاة» أسلوباً للابتعاد - إن استطعتِ- عندما يتصاعد حجم المشكلة معك لدرجة يصعب تداركها؟

A نعم،
B غالباً،
C أحياناً،
D لا.

8
« اللامبالاة» - موقفاً كان أو أسلوباً- ترشدك أحياناً كثيرة لتوضيح رأيك، وتنسيقه والإيجاز في مفرداته، هل تؤيدين الفكرة؟

A نعم،
B غالباً،
C أحياناً،
D لا.

9
«اللامبالاة» أسلوب معيشي جريء وصادم، لكنه يساعدك على الابتعاد عن الشخص المزعج وطاقته المنخفضة؛ خوفاً من أن يمتصك معه، هل توافقين؟

A إلى حد كبير،
B إلى حد ما،
C يحدث أحياناً،
D لا أوافق.

10
يقولون: إن العبقرية ليست في التغلب على المستحيل، أو تطوير النفس بشكل مرض، إنما هي الصدق مع النفس، توافقينَ أم تعترضين؟

A أوافق بشدة،
B غالباً، أوافق
C أحياناً،
D خطأ كبير.

الإجابات

A هي الغالبية.. ترحبين

أنت شخصية غير تقليدية، بقراءة واحدة للفكرة قررت استخدام «اللامبالاة» أسلوباً ضد الشخصيات البغيضة التي تؤثر فيك سلباً، ضد المشكلات التي تتصاعد ولا سبيل لتداركها، يرشدك للتوقف والتريث أمام المواقف الغاضبة؛ فلا تستهلكي عواطفك ووقتك، أخذت «اللامبالاة» حائطاً ضد من يمتص طاقتك الإيجابية.

كلمة: هناك شعرة رقيقة بين اتخاذ «اللامبالاة» أسلوباً في تعاملاتك وتفاعلك مع الأمور، وبين صفة البرود وعدم الاكتراث، أنصحك بتخير ما يتناسب والأهمية وما يتطلب العناية؛ الأهم فالأقل أهمية.

B هي الغالبية.. إلا قليلاً

كم هو جميل الاقتناع والإيمان بمبدأ أو فكرة جديدة «إلا قليلاً»! رحبت بأسلوب « اللامبالاة» واعتبرته فناً لتطوير الذات والنهوض بها، بوصفها فكرة دفعتك لخوض التجارب والمشروعات الصعبة، بل أداة ردع للشخصيات التي لا تجعلك سعيدة في حياتك، وضد كل عمل تمارسينه بكره ولا تؤمنين به، وغيره.

كلمة: أرحب بأسلوبك الذي يتوافق ومساحة التفاعل الإنساني مع كل حدث وقضية، التي تختلف من شخص لآخر حسب ثقافته وعلمه وظروفه؛ فلكل جديد مؤيد ومعارض، وأنت تفكيرك معتدل.

C هي الغالبية.. يتوقف على...

إجاباتك تشير لشخصية عملية أو مادية، تنظر للأفكار الجديدة وتقيم صلاحيتها وفسادها بما يتوافق وقدر منفعتك منها، أحياناً التي استخدمتها كثيراً توضح أسلوب تفكيرك؛ ترحبين وتتفهمين «اللامبالاة» إن توافق الموقف معها والشخص أيضاً، وترفضينها وتعتبرينها نوعاً من الشطط الفكري إن تعارضت ومصالحك.

كلمة: القيم والأخلاق والعادات والتقاليد صفات لا تتغير بتغير الزمان والمكان، والإنسان السوي من يختار ويتمسك ولا يتنازل عن الصواب الذي يراه ويحسه مهما كانت التضحيات.

D هي الغالبية.. أرفض بشدة

على إجاباتك تبدو ملامح الشخصية التقليدية النمطية، من ترفض الجديد ولا ترضى بالتطور والنضوج والانتقال إلى الأفضل؛ وإلا فما معنى أن تصادقي المزعج الفارغ، وصاحب الطاقة المنخفضة؟! وكيف تتركين آخرين يتسللون لعواطفك ويستهلكونها؟! كيف ترفضين التعرف إلى ما يرضيك وما يزعجك؟!

كلمة: اعرفي أن تقبل الألم يساعدك على رؤية ما هو أفضل، وتفهم حدودك يدفعك لعدم تجاوزها، وإن معاناتك هي دافعك للتغيير، وسعادتك تكمن في حل مشكلاتك بكل الطرق وحدك.



أي المناطق السعودية ترغبون في زيارتها؟

ضمن الحملة الوطنية الخاصة «لمتنا سعودية»، التي أطلقتها مجلتَا «سيدتي» و«الرجل» ومواقعهما الإلكترونية ومنصاتهما المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي بمناسبة اليوم الوطني السعودي الـ90، والذي يصادف في 23 سبتمبر من كل عام.
وتنقل الحملة إلى جمهور المجلتين إضاءات مختلفة: تاريخية وجغرافية وسياحية وحضارية واجتماعية وثقافية بأسلوب جديد يستفيد من التطور التكنولوجي، وينقل بمختلف أنواع التعبير وأدواته حقائق كثيرة، تؤكد تلاحم وتكامل الالتفاف الوطني للسعودية.
«سيدتي» سألت عدداً من الشباب والشابات السعوديين: أي المناطق ترغبون في زيارتها خلال الصيف الجاري؟ فكانت هذه الإجابات..

الرياض ـ يارا طاهر



هاني رجب

مستشار تسويق وإعلام رقمي - 38 عاماً.

سأزور الباحة لجمال طبيعتها، وغناها بالشواهد التاريخية والآثار، مثل: القلاع والحصون، والقرى التراثية القديمة؛ إضافةً إلى مدرجاتها الزراعية العظيمة التي تعود إلى آلاف السنين، ولا أنسى أوديتها وأنهارها ذات الشلالات الهائلة التي تصبُّ في أعلى القمم، وما يزيد من جمالها وروعتها أيضاً، الغاباتُ الكثيفة التي تغطيها، ومن أهم مواقعها قرية ذي عين الأثرية، التي تم ترشيحها ضمن المواقع الأثرية لـ «يونسكو»، كما سأزور محافظة المندق، المدينة الصحية المتميزة ذات الأجواء الرائعة.



فاطمة النمر

فنانة - 36 عاماً.



محافظةُ عسير، متنفس الفن والحياة؛ ففيها يمكنك الغوص في رحلةٍ من الأحلام، تنقلك إلى أجواء الطبيعة الساحرة، والفن العريق في مبانيها ذات النقوش والزخارف الجميلة، وهناك أيضاً طقوس الرقص الشعبي، وجمال المُناخ، وأحرص هذا العام على زيارتها لتوثيق كل ما تقدم عبر أعمالي، وتعريف العالم بجمال بلدي؛ فالفنان يصل بين العالم المنظور واللامنظور، كذلك سأوثق عبر مشروعي البحثي العادات النبيلة لأهل عسير.





سكينا حسن بوحليقة

مسؤولة علاقات عامة - 34 عاماً.

تجذبني مدينة تبوك لجوها الجميل، وتضاريسها العظيمة، كذلك أستطيع فيها ممارسة عشقي رياضة الغوص على شواطئها الجميلة الممتدة على مسافات هائلة، والاستمتاع بالمناظر الخلابة، والجبال الشاهقة، ولا أنسى طبعاً كرم أهل الشمال محبي البهجة والسعادة.



خالد الأحمري

عضو مبادرة نشامى عسير - 25 عاماً.

سأبقى هذا العام في الجنوب، وأدعو الجميع إلى زيارة مدنه الجميلة؛ خاصةً أن الدولة اهتمت كثيراً بالمصائف، مثل بللحمر موطن الطبيعة البكر، والأماكن السياحية المميزة الهادئة، وهناك أيضاً مهرجانات المنتجات الموسمية في المنطقة، مثل: «البُر، والسمن والسمين، والعنب والفواكه الموسمية»، ومهرجان قرية بن عضوان التراثية، ومهرجان عيد الأضحى الشبابي، وكما قال أمير المنطقة: ألف «مرحباً» في عسير بكل مَن قصدها ولو كان ذلك بمجرد الشعور.



عبدالعزيز العمري

مهندس سوائل حفر بترولية - 24 عاماً.

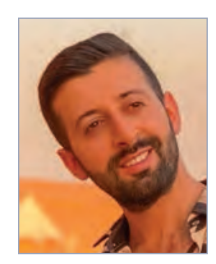
أخطط لزيارة منطقة عسير؛ خاصةً مدينة أبها، التي سيكون لها نصيب الأسد من رحلتي السياحية هذا العام؛ نظراً لما تتمتع به من أجواءٍ جميلة، وطبيعةٍ ساحرة، لاسيما جبالها ذات المناخ الجميل، وكرم أهلها.



مها صلاح

جامعية - 32 عاماً.

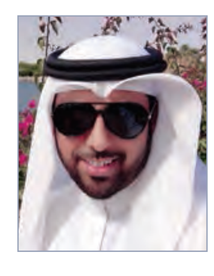
من الجميل أن يكتشف الإنسان في كل عام مكاناً رائعاً من وطنه، ويدعم السياحة الداخلية؛ لذا قررت هذا العام زيارة مدينة الخبر في المنطقة الشرقية؛ حيث البحر الجميل، والتجمعات العائلية الرائعة على شواطئه، وأكبر حديقة أزهارٍ يمكن أن تراها.



وائل أبوالتين

مؤثر في مجال السفر والسياحة - 30 عاماً.

سمعت كثيراً عن روعة مدينة جدة من أصدقائي؛ لذا أرغب في زيارتها هذا العام للاستمتاع بجمالها؛ حيث التصميم المعماري القديم والحديث، وصفاء البحر الأحمر، الذي يعدُّ من أفضل الأماكن في العالم للغطس؛ إضافةً إلى قربها من أطهر بقعتين على الأرض، مكة المكرمة والمدينة المنورة؛ مما يمنحني فرصة أداء مناسك العمرة بعد انتهاء رحلتي.



عبدالرحمن محمد الفوزان

قائد تربوي - 48 عاماً.

هناك مدنٌ، يحنُّ إليها القلب بمجرد مغادرتها، ويتمنى زائرها العودة إلى ربوعها في أقرب فرصةٍ ممكنة، منها مدينة أبها البهية صيفاً، والعلا الجميلة شتاءً؛ ففي هاتين المدينتين تجد روعة الأجواء، وجمال التضاريس؛ إضافةً إلى الفعاليات الترفيهية المتنوعة التي تطلقها وزارة السياحة، لكنني أتمنى منها تطوير متنزهاتها واستثمارها بشكل أفضل.

نادية الحربي

مشرفة خدمة عملاء - 40 عاماً.

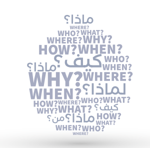
أسكن في مدينة جدة النابضة بالحياة، وقد زرت سابقاً الرياض، والقصيم، والشرقية، والمنطقة الجنوبية؛ لذا قررت هذا العام زيارة شمالنا الغالي؛ حيث قلب الرؤية العظيمة والحلم السعودي «مدينة نيوم» ذات الشواطئ الجميلة، والمناظر الخلابة، في انتظار الانتهاء من تركيب الألعاب الترفيهية العالمية، وإنشاء الشاليهات السياحية الفخمة.



سجى عبدالعزيز

جامعية - 32 عاماً.

تشدني مدينة العلا التي زارها أخي في الشتاء الماضي، وأعجب كثيراً بجمال جبالها، واعتدال طقسها، وأرغب في رؤية مدائن صالح، وقطار الحجاز؛ حيث الحضارة العريقة والتاريخ المجيد الذي نفتخر به، وأشكر «هيئة السياحة» على الجهود التي تبذلها لتهيئة أفضل الخدمات للزائر.



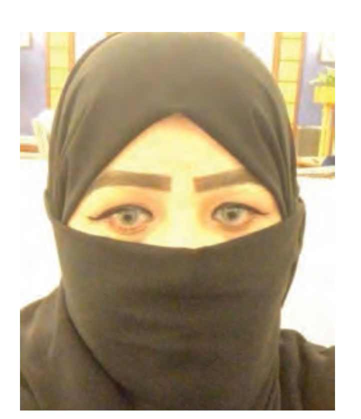


على ذمة دراسة.. الخلافات الزوجية الأسبوعية لعلاقة صحية طويلة

يُقال إن الخلافات الزوجية ملح الحياة، وسحابة صيفٍ عابرة؛ إذ لا تخلو أي علاقةٍ بين زوجين من المشكلات التي تتعدَّد أسباب حصولها، ماديةً كانت أم معنوية، لكنها غالباً ما تنتهي سريعاً، وتزيد الحب والمودة بين الزوجين، وتعزز التفاهم بينهما.

ومؤخراً، ذكر استطلاعٌ للرأي، أجراه علماء لـ«موقع برايت سايد»، أن 44% من الأزواج يرون أن الخلافات الزوجية أكثر من مرة واحدة في الأسبوع تساعدهم في الحفاظ على علاقاتٍ صحية فترةً طويلة.

الرياض - زكية البلوشي


سناء حمودة


ياسر أبو بكر

الخلافات تضفي على الحياة الزوجية نكهةً منعشة، وتعطيها مذاقاً مميزاً، وروحاً متجددة

(مذيع)

من غير الخلافات الروتينية اليومية الطبيعية، تصبح الحياة مملةً

(كاتب وسيناريست)

أوضح العلماء، أن الأزواج الذين تنشب بينهم خلافات كثيرة، يحبون بعضهم بشدة، مبينين أن تجنب الصراع المستمر ليس بالتأكيد أفضل وسيلة لبناء علاقة صحية طويلة الأمد.

«سيدتي» ناقشت نتائج هذا الاستطلاع مع عددٍ من الأزواج السعوديين، حيث استفسرت منهم عن مدى صحة ما انتهى إليه، وهل تزيد أجواء الصيف ومنع التجول بسبب فيروس كورونا من نسبة المشكلات الزوجية.

الخلافات الزوجية تدعم الاستمرار

بدايةً، أكدت المحامية **سناء حمودة**، سيدة أعمال، أن الخلافات الزوجية الطفيفة ذات أثر إيجابي فاعل لاستمرار العلاقة بين الزوجين، ومن خلالها يتعرف كلٌّ منهما على طباع الآخر، ويحدد طريقةً مناسبة للتعايش والتأقلم معه.

ورأت حمودة، أن «الخلافات الزوجية تزيد الألفة والمحبة والترابط، وتُبعد الزوجين عن الروتين القاتل، وتجدد العلاقة الزوجية؛ إذ إن الشخص القادر على افتعال الخلافات قادرٌ أيضاً على خلق الحب والتفاهم، وتعزيز مبدأ الغيرة المتزنة الهادفة لا المُبالغ فيها»، مبينةً أن «الخلافات الزوجية تُعدُّ وسيلةً جيدة للاهتمام المتبادل من الزوجين ببعضهما بعضاً، وهذا الاهتمام سرُّ الحياة الناجحة، وأفضل دليل على الحب، كما أنها تبني جسوراً من العلاقات الناضجة»، لكنها حذرت في الوقت نفسه من المبالغة في افتعال المشكلات، وإفشاء الأسرار الزوجية للأهل والأقارب والأصدقاء، والسماح لهم بالتدخل فيما بينهما لحل نزاعاتهما؛ لأن ذلك يولِّد البغضاء والكره، وقد ينتهي بهما بالطلاق والافتراق، وهو ما يحدث حالياً بكثرة مع الأسف.

وتحدثت حمودة عن كيفية المحافظة على استقرار الحياة الزوجية والتقليل قدر المستطاع من المشكلات، لا سيما في ظل تفشي جائحة كورونا، وما يرافقها من احترازات وقلة خروجٍ من البيت، سواء كان الزوجان في المكان نفسه، أو بعيدين عن بعضهما، قائلة: «يجب على الزوجين خلق نوع من التواصل فيما بينهما، فإذا كانا في المكان نفسه، فعليهما ألا يمكثا وجهاً لوجه طوال الوقت، وأن يهتما بأعمالهما واحتياجاتهما الخاصة، فلكل شخصٍ منا خصوصيته، وهذا الأمر يولِّد نوعاً من الاشتياق والحنين لبعضهما، أما إذا كانا بعيدين عن بعضهما، فعليهما الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في التحدث مع بعضهما، خاصةً أن هذه الوسائل أثبتت جدارتها في تقريب المسافات، والاطمئنان على الأحبة بعد انتشار كورونا، وهذا الأمر يخلق نوعاً من الحنين والمودة بينهما». مشيرةً إلى أن «على الزوجين الالتزام بإرضاء شريك الحياة، وغض الطرف عن الخلافات الطفيفة التي تنشأ بينهما»، موصيةً بعمل استطلاعات عن الحياة الزوجية، تشمل مختلف النواحي للوصول إلى بر الأمان، والحفاظ على كيان الأسرة التي تُعدُّ أساس المجتمع.

ملح الحياة

وأيَّد **ياسر أبو بكر**، مذيع، مقولة الآباء أن «الخلافات بين الأزواج بهارات وملح الحياة»، مؤكداً أنها تضفي على الحياة الزوجية نكهةً منعشة، وتعطيها مذاقاً مميزاً، وتمنحها روحاً متجددة، تسري في قلوب المحبين وجوانب بيوتهم، مشدداً على أن الخلاف إذا كان في إطار الاحترام المتبادل، وبسبب تباين وجهات النظر في تقييم موقفٍ أو حدثٍ ما، طبيعي جداً، وينتج عن اختلاف الفهم والثقافة، وتعدُّد الأفكار، ويُسهم في تجدُّد العشق والحب بين الزوجين، وهنا تكمن لذة الخلاف وجمال التباين، كاشفاً عن أن الملل في العلاقة الزوجية سببه التطابق حدَّ التناسخ بين الزوجين، حيث تكون الأفكار والمواقف والساعات والأيام والشهور نسخةً عن بعضها، ما يولد الاختلافات الشديدة التي قد تعصف بالحياة الزوجية برمتها، فالنفوس جُبلت على حب التجديد والتحديث؛ لأنه يبعث الأمل الذي يمدُّ القلب بالانتشاء والفرح والإبداع، وفي حال غياب ذلك تتحول الحياة إلى سجن محبط وممل.





فاروق الشعيبي


هاجر الإبراهيم

سعد آل شائع

وعن تأثير كورونا على العلاقة الزوجية، قال أبو بكر: «مثّلت جائحة كورونا أكاديمية عالمية مجانية، اكتشفنا من خلالها ذاتنا وبيوتنا بشكل أدق وأكثر تفصيلاً، وأسهمت في تشارك الزوجين في كل صغيرة وكبيرة على كافة المستويات، الفكرية والفنية والغذائية، إضافة إلى تفاصيل الساعات والدقائق اليومية، وشخصياً، فاتتني هذه التجربة الفريدة التي قد لا تتكرر ثانية، كوني كنت عالقاً في الطرف الآخر من الأرض، لكنني عشت المشاعر كلها عبر التواصل اليومي المكثف مع الحبيبة، وحاولت خلق جوٍّ رائع من روح الزوجية، تذيب البعد، وتلملم شتات الروح، ولم يخلُ هذا التواصل من البهارات الزوجية، مثل التباين في الآراء، وبعض الخلافات التي كانت بمنزلة التجديد للحب، والدافع الجميل للتواصل والاشتياق».

تنشئ علاقات صحية

وبيَّن الكاتب والسيناريست **فاروق الشعيبي**، أن الخلافات الزوجية تساعد على بناء علاقات صحية لفترةٍ طويلة، وأكد على ذلك بقوله: «الخلافات الزوجية، يلحقها تصالحٌ، واعتذارٌ، ويعقبها اهتمامٌ، يقوي العلاقة بين الزوجين، وهي في نظري ملح الحياة، وسر السعادة بين الزوجين، ودونها تصبح الحياة الزوجية بلا طعم ولا قيمة، فمن غير الخلافات الروتينية اليومية الطبيعية، تصبح الحياة مملةً بالفعل، وهذا ما اكتشفته من خلال تجربتي الشخصية، لكن بشرط ألا تتجاوز سقف المحظور، فإذا تحولت الخلافات إلى تجريح وإهانات فستأخذ الحياة منعطفاً آخر خطيراً جداً».

وحول علاقة الحر والصيف وأجواء كورونا بالخلافات الزوجية، أكد الشعيبي، أن «الخلافات الزوجية موجودة في جميع الطقوس والمناخات، فهناك خلافات زوجية يومية عند سكان الإسكيمو والقطب الشمالي، وبين الأزواج في أجود بيئة صحية على هذا الكوكب. طالما هناك امرأةٌ ورجلٌ لابد أن تكون هناك خلافات»، مبيناً أن الاستطلاع كان جيداً ونتائجه منطقية نوعاً ما.

> بعد زواج دام أكثر من عشر سنوات، أستطيع التأكيد أن الخلافات الزوجية، ليست مزعجةً إطلاقاً
> **(مصممة)**

> بعض الخلافات يُعدُّ وجودها مرضاً خبيثاً، ينهش في جسد الحياة الزوجية حتى يصل الطرفان إلى طريق مسدود
> **(إعلامية)**

ليست مزعجة

فيما رأت **هاجر عبدالله الإبراهيم**، مصممة، أن «اختلاف الفكر والرأي بيننا يزيد من علمنا، وبحثنا عن طرق لحل المشكلات»، مبينةً أن «الإنسان بطبيعته يسعى دائماً إلى الارتقاء بنفسه، لذا يواجه صعوباتٍ، خاصةً ممن حوله»، متحدثةً عن تجربتها الزوجية بالقول: «بعد زواج دام أكثر من عشر سنوات، أستطيعُ التأكيد أن الخلافات الزوجية، ليست مزعجةً إطلاقاً، وأي خلافٍ ينشأ بين الزوجين يمكن حله بسهولة». كاشفةً عن أن «الحجر المنزلي بسبب كورونا، عزز من الترابط الأسري، وعرَّفنا على بعضنا أكثر؛ إذ كانت الحياة قبل الفيروس يسودها الانشغال والترف».

تدل على القوة

وشدَّد **سعد آل شائع**، مدير إداري في القطاع الخاص، مستدلاً بعلاقته الزوجية، على أن «الخلافات بين الزوجين تدل على قوة علاقتهما، وتزيد من متانتها، وهي ملح الحياة كما يقولون، لكن بشرط ألا تكون بشكل مستمر، بأن يخطئ طرفٌ ما في حق شريك العمر في كل مرة يتناقشان، أو يتجادلان فيها».
وعن رأيه في تأثير منع التجول بسبب كورونا على العلاقة الزوجية، قال آل شائع: «كان منع التجول فرصةً لبعض الأزواج لالتقاط الأنفاس، وتصحيح العلاقة الهشة، وإعادة بنائها من جديد وفق أسس متينة، وأيضاً فرصة للتصالح إذا كانت هناك خلافات بينهما، ومَن لم يستغل تلك الفترة، خسر الكثير في رأيي».

تفتح آفاقاً جديدة

أما **حفصة أبو سيدو**، إعلامية، فأوضحت أن الخلافات تؤثر سلباً على الحياة الزوجية إلا إذا كانت في حدود المعقول، والاحترام المتبادل، فحينها لا بأس بها، مبينةً أن «الاختلاف في الآراء، أو وجهات النظر حول قضية معينة، أو موضوع عام مقبولٌ، ويمنح الحياة الزوجية نكهة خاصة، ويساعد على فتح آفاق أوسع بين الزوجين من خلال التشارك في الحديث، ومحاولة إقناع الطرف الآخر بوجهة نظره، عكس الحال مع بعض الخلافات التي يُعدُّ وجودها مرضاً خبيثاً، ينهش في جسد وكيان الحياة الزوجية رويداً رويداً حتى يصل الطرفان إلى طريق مسدود، مثل الشك والغيرة والإهانة والخيانة»،



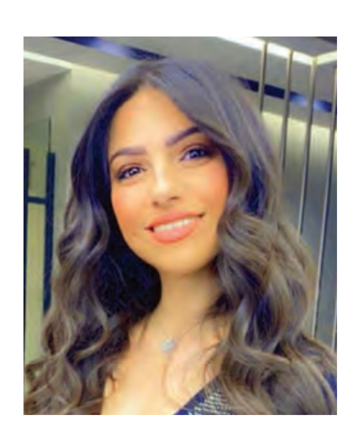
مشددةً على أن «الخلافات تدل على الاهتمام المتبادل، وتقوي العلاقة، ولو نظرنا إلى علاقاتنا اليومية، سنرى أننا لا نغضب، ولا ننزعج من الأشخاص الهامشيين في حياتنا، لكن قد نعتب على مَن نحب بسبب كلمةٍ، أو رد فعل، فكلمةٌ قاسية، ربما تكون غير مقصودة من الزوج، يكون وقعها وأثرها كبيراً جداً على الزوجة»، كاشفةً عن أن «هذه الخلافات تنقذ الحياة الزوجية من الملل والروتين اليومي بشرط ألا تدوم طويلاً، وأن تكون خلافات معقولة ومقبولة، فكم هو جميلٌ أن يحاول الزوج إرضاء زوجته ومصالحتها بعد خلافٍ بينهما»، مشيرةً إلى أن «الخلافات بين الزوجين تضفي نكهةً خاصة على حياتهما الزوجية، وبعض الدراما أحياناً، وتعرِّفهما بقيمة بعضهما».

وأكدت حفصة أن لا ضير في الخلافات الصغيرة، مثلاً في وجهات النظر، أو بعض الأمور الحياتية اليومية، لكنَّ هذه الخلافات قد تتحول إلى مشكلة جدية في حال استمرت طويلاً، كذلك الحال عند الاختلاف حول الأمور المصيرية.

وتطرقت إلى رأيها في تأثير منع التجول على العلاقة الزوجية، مستشهدةً بتجربتها الشخصية، قائلةً: «شكَّلت فترة الحظر فرصةً لي للاقتراب من أسرتي، والتعرُّف أكثر على مزايا الحياة الأسرية، وحرصت خلالها على ترتيب منزلي كنوع من التغيير».

غير علمي

من جهته، كشف **حمد الحمودي**، اختصاصي اجتماعي، عن أن «استطلاع الرأي منهج بحث، لكنَّ الباحثين لا يعتدون بنتائجه لأنه غير علمي، والمنهج البديل له هو قياس الاتجاهات؛ إذ إن هناك فرقاً بين الرأي والاتجاه، فالاتجاه يجسِّد موقفنا تجاه موضوع معين لا يتغير بسهولة؛ لأنه يُعبِّر عن مكونات عقلية ومعرفية، وسلوكية ووجدانية، أي أن الاتجاه يرتبط بهذه المكونات؛ لذا لا يمكن تغييره بسهولة، عكس الحال مع الرأي الذي يمكن تغييره بسهولة من حينٍ لآخر، ولإيضاح ذلك سأضرب مثالاً طريفاً، وهو أنك من المستحيل إذا كنت هلالياً، أو نصراوياً أن تغيِّر ميولك الرياضية، لكنك تستطيع أن تغيِّر رأيك في فريقك إذا كان يستحق البطولة هذا الموسم أم لا، وهو ما يجعلني أؤكد أن استطلاع الرأي هذا حول علاقة الخلافات الزوجية بتقوية الحب والعاطفة بين الزوجين لا قيمة له؛ لأنه تمَّ بطريقة غير علمية».


حفصة أبو سيدو


محمد الحمودي


وفاء شما

تختلف بحسب الأزواج

وذكرت **وفاء شما**، اختصاصية اجتماعية، أن «جميع الأزواج تنشأ بينهم خلافاتٌ، لكن عليهم الحرص على ألا تصل حدَّ الكراهية، أو الطلاق»، مبينةً أن «المشكلات الزوجية تختلف باختلاف الأزواج، وغالباً ما تكون بسيطةً، لكنها قد تولِّد نوعاً من الجفاف العاطفي، أو تصبح مصدراً للسعادة بحسب طبيعة الخلاف»، مؤكدةً أن «هذه الخلافات عابرة؛ إذ سرعان ما تنتهي، ويعود الزوجان إلى حياتهما الطبيعية المليئة بالراحة والسكينة، وأحياناً تقوي عاطفة الحب بينهما»، مشددةً على أن «الخلافات البسيطة مثل سحابة صيفٍ سرعان ما تتبخر».

وانطلاقاً مما سبق، قدمت شما نصائح للمرأة بالقول: «من هنا أنصح المرأة بجعل هذه الخلافات قصيرةً، وألا تدوم طويلاً، وهناك زوجاتٌ يحكِّمن عقولهن عند أي خصام، وأخريات ينفجرن ويجرحن أزواجهن، وهذا خطأ كبير، فإذا ما كبر الخلاف، فسيؤدي ذلك إلى تدخل الآخرين في حياة الزوجين، وفي هذه الحالة ستكون النتائج غير مُرضية، لذا على الزوجين حلّ خلافاتهما البسيطة بسرعة، وعلى الرجل أن يعلم أن المرأة تمر بحالات عصبية حادة، لا سيما أثناء الحمل، والدورة الشهرية، واختلاف الهرمونات، لذا عليه أن يراعي ذلك، ويستوعب زوجته، وعلى الزوجة أيضاً أن تفهم الطبيعة النفسية لزوجها، وأن تمرر أي خلافٍ ينشأ بينهما، وأن تبادر بالصلح». كاشفةً عن أن الزوجين يمران بحالة نفسية بعد التصالح، ويجب عليهما أن يتسامحا وينسيا سبب الخلاف، مشيرةً إلى أن «الحب كفيلٌ بإنهاء أي مشكلة، وإعادة الحياة إلى طبيعتها، وفي حال فُقِدَ الحب، ستكبر الخلافات بين الزوجين، ويصعب حلها».

وعن رأيها في تأثير الصيف وكورونا على العلاقة الزوجية، قالت شما: «تكثر الخلافات بين الزوجين في فترة الصيف، وخلال الجلوس الطويل في المنزل، كما يحدث الآن بسبب فيروس كورونا؛ لأن الزوجة تعتاد على بقاء زوجها خارج المنزل طويلاً، كذلك الحال مع الزوج الذي يعتاد على الخروج للعمل؛ لذا يصبح من الصعب على الطرفين التأقلم مع الوضع الجديد، حيث يتدخل معظم الأزواج في كل أمور المنزل، ما قد يؤدي إلى نشوء خلافات مع الزوجات، عكس الحال مع عدد قليل منهم، يتفهمون الوضع، ويستغلون وجودهم في المنزل بالتقرب من أسرهم، وخلق روح الحب والتفاهم من أجل تجاوز هذه الظروف الصعبة».

أهمية الخلافات الزوجية

- ذكر استطلاعٌ للرأي أجراه علماء لصالح موقع «برايت سايد»، أن 44 % من الأزواج يرون أن الخلافات الزوجية أكثر من مرة واحدة في الأسبوع تساعدهم في الحفاظ على علاقات صحية لفترةٍ طويلة؛ لأنهم يعرفون، على الرغم من سوء التفاهم الصغير، أن حبهم حقيقي وصادق.
- يرى العلماء أن الأزواج الذين تنشب بينهم بكثرة الخلافات الزوجية يحبون بعضهم بعضاً حقاً.
- يؤكدون أن تجنب الصراع المستمر ليس بالتأكيد أفضل وسيلة لبناء علاقة طويلة الأمد.
- يقولون: إذا كنت قادراً على التعبير عن رأيك بوضوح عند الجدال، فهذا يعني أنك على استعداد لنقل حبك إلى مستوى آخر.
- يشددون على أن الأشخاص الناضجين لا يلجؤون إلى الهجمات الشخصية، أو الصراخ، وبدلاً من ذلك، يحاولون دائماً الوصول إلى حلٍّ وسطٍ، وتحسين علاقتهم حتى لو وصل الأمر إلى نشوب خلافات زوجية.
- يوضحون أن كثرة الخلافات قد تكون دلالة على الاهتمام، وتسهِّل التواصل بين الزوجين.
- يبيِّنون أن الجدال والشجار علامة على وجود علاقة صحية، وأن الخلافات تجعل التواصل أقوى، وتنقذ الحياة الزوجية من الملل


قصبة الأوداية المطلة على وادي أبي رقراق

مقهى تاريخي..
يثير حسرة المغاربة



مدخل للمقهى من حديقة القصبة



تحسر عدد كبير من المغاربة على مواقع التواصل الاجتماعي، بعد تداول صور لهدم مقهى تاريخي يتوسط قصبة الأوداية التاريخية في الرباط، ونشرت الممثلة مجيدة بنكيران صوراً اعتبرها الكثيرون محزنةً، تمثل عملية هدم واسعة للمقهى، وكتبت مجيدة: باختصار بالدارجة قلبي يؤلمني، وتأسفت على من يبتر الذاكرة وهم كُثر. وتلت ذلك تدوينات أخرى للممثلة لطيفة أحرار، والممثل محمد الشوبي وآخرين، تدين هدم مَعلم من معالم الذاكرة التي عاشتْ في وجدان المغاربة منذ عشرات السنين، والمقهى هو فضاء جميل بموقع إستراتيجي يقع في قلب قصبة الأوداية التاريخية، ويطل على مصب واد بورقراق وشاطئ سلا، ويعد وجهة للسياح والزوار للعاصمة الرباط، معروف بالشاي المغربي والحلويات التقليدية.

قصبة من عمق التاريخ..

يقع المقهى في قلب قصبة الأوداية، التي تشكل قلعة تضم دوراً بالطراز التقليدي الأندلسي، وحديقةً شاسعة وبرجاً ومُتحفاً؛ إضافةً إلى فضاء المقهى، يعود إنشاء القصبة إلى القرن الخامس الهجري أيام المرابطين؛ حيث كانت قلعةً محصنة في عهد الملك يوسف بن تاشفين، وزادت أهميتها خلال عهد الموحدين، لتُهمل بعد ذلك إلى أن استوطنها الموريسكيون المطرودون من الأندلس في مطلع القرن السابع عشر، وتعد اليوم من أبرز معالم مدينة الرباط المسجلة لدى منظمة اليونسكو كتراث عالمي، ويعد المقهى جزءاً من هذا الفضاء التاريخي، الذي يستقطب الزوار والسياح من كل مدن المغرب والعالم لطابعه الأصيل وانفتاحه على أفق بحري.



المقهى خلال الحجر الصحي



المقهى قبل زمن كورونا

هدم من أجل البناء..

وقال محمد السمار، مؤرخ وعالم آثار لـ«سيدتي»، إن ما يروّج على مواقع التواصل الاجتماعي، حول هدم مقهى الأوداية التاريخي مبالغٌ فيه ولا أساس له من الصحة؛ حيث أكد أن عملية إزاحة وهدم أعمدة المقهى، جاءت في إطار عمل ترميمي شامل شهدته قصبة الأوداية التاريخية؛ بدءاً من المتحف والحدائق، وانتهاءً بالمقهى الذي يعد فضاء من فضاءات القصبة، ويضيف السمار: المقهى شيده الفرنسيون خلال عهد الحماية في بدايات القرن الماضي، ويسمى مقهى المور café maure وهي تسمية استعمارية، الترميم قامت به جهة الرباط لإعادة تأهيل القصبة، وأفادت تقارير مختصة من الخبراء النزهاء بضرورة إعادة بناء المقهى، الذي يشكل خطراً على مرتاديه بسبب هشاشة البناء الذي يفوق المائة عام؛ خاصة مع تضرر الأسمنت الذي يجب تغييره بسبب عوامل التعرية والرطوبة المفرطة التي يتأثر بها لتواجده على ضفة نهر بورقراق، ويؤكد السمار على أن النتيجة ستكون أفضل بعد 3 أشهر من العمل؛ إذ من المرتقب أن تنتهي الأشغال نهاية سبتمبر المقبل، وسيتم الاحتفاظ بكل خصائص البناء القديم من حيث الخشب والأعمدة والزليج البلدي، وسيفتتح المقهى من جديد بعد إعادة تأهيله وترميمه لاستقبال مرتاديه من المغاربة والسياح الأجانب في ظروف آمنة.

المغرب ـ «سيدتي»



تعلّم لغة الإشارة..
هل أصبح ضرورة اجتماعية؟

إنه عالم صامتٌ وهادئ، أناملهم هي صوتهم المسموع، جهلنا للغتهم هو عمى عن كلماتهم، مثلما هم صمٌ عن أصواتنا، التواصل بيننا هو احتياجات إنسانية ودوافع تحفيزية تتوسط هرم «ماسلو» المكوّن من خمسة مستويات في نظريته «الدافع البشري»، ويقصد بها أن الإنسانَ بطبيعته محبٌ للتواصل ولتحقيق هذه المشاركة أصبح من الضرورة تعلم لغة الإشارة لنتمكن من التوتصل مع شريحة مهمة في المجتمع ،التعرف على أصواتهم التي يعبرون عنها بإشارات من أناملهم.فهل أصبح تعلم لغة الإشارة ضرورة اجتماعية؟
«سيدتي» ناقشت الموضوع مع مجموعة من الشباب والفتيات والمختصين.

جدة - ثناء المُحمد

بداية تخبرنا **فاتن الصمان**، ماجستير قانون ومحامية متدربة وباحثة، 25 عاماً، أنه ينبغي غرس مبدأ لغة الإشارة والأساسيات لدى الطلاب وليس دراسة كمنهج واختبارات، أو بإنشاء مبادرات مشتركة بين الجهات المعنية لتعليم لغة الإشارة؛ حتى يتمكن الراغب بالالتحاق بها وتعلمها كلغة منفصلة معترف بها لتعزيز التواصل، وتتابع: «برأيي تعلمها أمر مشترك، كما الأصم يتعلم الكتابة للتواصل معنا؛ نحن أيضاً ينبغي أن نتعلم الإشارات للتواصل معهم، وعني شخصياً استفدت من لغة الإشارة؛ بتوظيفها في إلقائي، فكثير من الأحيان لا أجد لغة جسد مناسبة مع بعض الكلمات، فألجأ للغة الإشارة».

ومن وجهة نظر **خالد العميري**، إعلامي في سناب عسير، 23 عاماً، أن لغة الإشارة مهمة جداً، وإدراجها كمنهج دراسي أمر مجد لكسر عوائق التواصل بيننا كسامعين وبين الصم وضعاف السمع، بالإضافة إلى الدمج بيننا وبينهم في الصفوف الأولية، يساعد على وعينا بأهمية المعرفة بلغة الإشارة، ما ينتج حياة اجتماعية وتعليمية أفضل، ويرفع معايير الثقة بالنفس لديهم.

(لغة الإشارة من أهم اللغات)

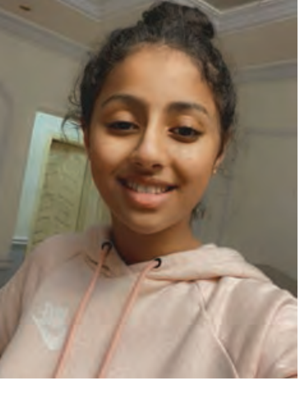
الطالبة **لين عبدالله**، 13 عاماً، عبرت عن موقفها من المسألة، بالقول: «في الحقيقة أتمنى تعلم لغة الإشارة بالمدرسة، فأنا شغوفة بتعلم اللغات، وأعتقد أن لغة الإشارة أهم من أي لغة؛ لكون هذه الفئة جزءاً من مجتمعنا وفرداً منه».

وتحدثت **هلا الفهيد**، مترجمة لغة إشارة وعضوة في الاتحاد السعودي للصم والبكم، عن الموضوع قائلة: «معرفتي للغة الإشارة ليس تعلماً، بل حبٌ لأنني نشأت وسط أسرة صماء، وبرأيي أن لغة الإشارة مهمشة إعلامياً واجتماعياً، ولا يوجد هناك تخصص بلغة الإشارة كباقي اللغات أو حتى لغة الكفيف (برايل)، خاصة أن وظائف لغة الاشارة ليست مكتبية بل ميدانية»، وأكدت الفهيد: «لغة الإشارة موجودة كمادة اختيارية، لا إجبارية؛ بسبب أنه ليس لها قواميس ثابتة، واكتسابها يكون بين مستغل وراغب أو رسالة».

(التواصل بالكتابة مرهق)

في السياق نفسه، تلخص **هديل الفالح**، قائدة فتيات الصم رأيها بالموضوع بالآتي: «من الصعوبات التي قد نواجهها عدم وعي المجتمع بقوة الصم وضعاف السمع، وأنهم ذوو خبرات عالية بكثير من المجالات، كما أنهم يودون الوصول إلى تطور معين في أي مجال، غالباً ما يجدون السامعين مُقدمين عليه كثيراً، حتى لو كان الأصم أكثر خبرة، أما من جانب التواصل في كثير من المجالات والاحتياجات اليومية، كالصيدليات والسوبر ماركت، نلجأ بالكتابة في الهواتف وهذا مرهق، وأعتقد توظيف أصم في هذه القطاعات أو تعليم لغة الإشارة كمنهج دراسي مثل باقي اللغات لتعزيز التواصل بين الأصم والسامع، يختصر الكثير من الصعاب علينا».


فاتن الصمان


لين عبدالله


خالد العميري

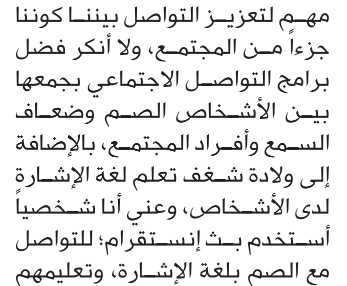
> كما الأصم يتعلم الكتابة للتواصل معنا؛ نحن أيضاً ينبغي أن نتعلم الإشارات للتواصل معهم
>
> **(محامية متدربة)**

> معرفتي للغة الإشارة ليس تعلماً، بل حبٌ لأنني نشأت وسط أسرة صماء
>
> **(مترجمة لغة إشارة)**

> على وزارة التعليم أخذ موضوع دمج الصفوف الأولية مع الصم وضعاف السمع على محمل الجد
>
> **(وكيل مدرسة)**

(برامج التواصل الاجتماعي عززت تواصلنا)

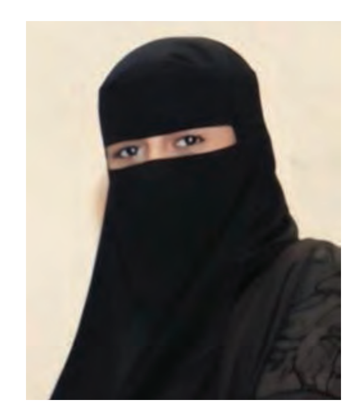
عيسى بن مطر أبو شيبة لا يواجه أي صعوبات في المجتمع، أو حتى مع عائلته التي يتواصل مع أفرادها بالتحدث ولغة الإشارة، ويستطرد قائلاً: «أعتقد أن تعليم لغة الإشارة لجميع فئات المجتمع أمر مهم لتعزيز التواصل بيننا كوننا جزءاً من المجتمع، ولا أنكر فضل برامج التواصل الاجتماعي بجمعها بين الأشخاص الصم وضعاف السمع وأفراد المجتمع، بالإضافة إلى ولادة شغف تعلم لغة الإشارة لدى الأشخاص، وعني أنا شخصياً أستخدم بث إنستقرام؛ للتواصل مع الصم بلغة الإشارة، وتعليمهم لقرارات الدولة والنظام القائم وجميع ما يفيد بلدنا».



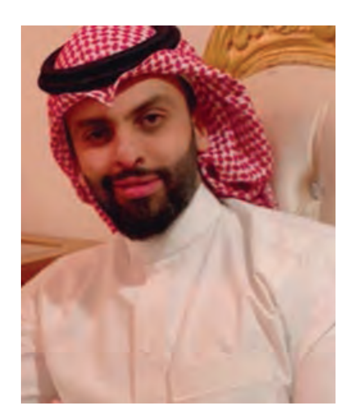
(الإنسان لا يولد متنمراً)

من جانبه، يعتقد **محمد السلمان** وكيل مدرسة ومذيع إذاعة 24 FM، أن على وزارة التعليم أخذ موضوع دمج الصفوف الأولية مع الصم وضعاف السمع على محمل الجد؛ لأنه كما هو معروف التعليم في الصغر كالنقش على الحجر، والذي سيسهم أيضاً بكسر حاجز الخجل وتنمية التواصل بينهم فيما بعد، وتابع: «تساعد معرفة الصم وضعاف السمع بحقوقهم ووعينا نحن أيضاً بحقوقهم كجزء من أفراد المجتمع، ولا أعتقد أن هناك أي تنمر لأنه كما يقال (الإنسان لا يولد عنصرياً ولا متنمراً) هذه سلوكيات تكتسب».




هديل الفالح


عيسى أبو شيبة


محمد السلمان


د. أحمد الزهراني

(لغة الإشارة عمل إبداعي)

في السياق ذاته، أكد د. **أحمد بن عبدالله الزهراني**، أستاذ التربية الخاصة بجامعة المجمعة، أن لغة الإشارة في الدول العربية متشابهة إلى حد ما، والاختلاف في العادات والمعالم والتراث والمدن، والسعودية تبذل جهوداً ولكنها ليست المأمولة، فهي بحاجة إلى استصدار قوانين على مستوى الدولة تحمي حقوق الصم ولغة الإشارة، والاعتراف بلغة الإشارة كلغة أولى وطبيعية، ويتطلب بنا كمختصين ومثقفين العمل على كتابة قانون يؤكد أهمية لغة الإشارة، وتقديمها للجهات المختصة في الدولة، لتطوير الخدمات المقدمة لهم، وباعتبارهم مطالبين بتعلم لغة الإشارة أو توفير مترجمين، وتكمن أهميتها بإشراك ثقافة الصم في المجتمع السامع، فالشخص الأصم لا يعيش منعزلاً، كما أن الدولة تسعى لدمجهم وإتاحة الفرصة لهم لإثبات ذاتهم وخدمة وطنهم، ويعد تعلم لغة الإشارة عملاً إبداعياً؛ باعتبار أنه نمط مرئي - حركي».

وأضاف الزهراني: «دورات تعليم لغة الإشارة أفضل أن أسميها الأقل مهنية، فلا أحد يستطيع أن يتعلم لغة في شهر، ولذا يفترض أن يكون دبلوم لغة الإشارة، وأن تكون من 3-6 أشهر، واجتياز الدبلوم اختبار عملي ونظري حتى يحصل على شهادة اجتياز حتى يطلق عليه مسمى مترجم مستوى أول على سبيل المثال. وأما شهادة الحضور فيتم الحصول عليها بمجرد الحضور للدورات القصيرة، لكنها لا تخول الشخص لأن يصبح مترجماً للغة الإشارة».


حازم العيدان


د. علاء بن إبراهيم بدر

(الصعوبات في الحالات الطارئة)

تواصلت «سيدتي» مع الشرطة على الرقم 999، وكانت إجابتهم على آلية تقديم البلاغ من فئة الصم وضعاف السمع بالتوجه إلى أقرب فرع شرطة.

وبالتواصل مع الإسعاف على الرقم 997، وكانت إجابتهم على آلية تقديم البلاغ من فئة الصم وضعاف السمع بالاتصال على رقم 911 الخدمات الموحدة.

أما بالتواصل مع حوادث المرور على الرقم 993، فكانت الإجابة على آلية تقديم البلاغ أن يكون من قبل أي شخص شاهد الحادث.

والتواصل مع الدفاع المدني 998، أفادوا بأن الإدارة تقوم حالياً بالعمل على خاصية إرسال رسالة نصية على الرقم 997.

وأخيراً بالتواصل مع رقم الطوارئ الموحد على الرقم 911، كانت آلية تقديم البلاغ من قبل الصم وضعاف السمع من خلال تطبيق «كلنا أمن»، وبالتالي يتم معاودة الاتصال على مقدم البلاغ من الجهات المخصصة لفئات الصم والبكم عبر مكالمة فيديو.

نسبة فئة الصم من السعوديين في المملكة هي 1.4 %، حسب مسح ذوي الإعاقة لعام 2017 من الهيئة العامة للإحصاء.

(الإناث الأكثر إقبالاً)

أما د. **علاء بن إبراهيم بدر**، رئيس مجلس إدارة جمعية صوت الأصم لذوي الاحتياجات الخاصة، بمنطقة مكة المكرمة، فقال: «من وجهة نظري دورات لغة الإشارة لا تقل أهمية عن بقية اللغات، ولا أرى أن المقابل المادي في تعلمها أي استغلال، كما أن هناك جمعيات تقدم دورات مقابل رمز مادي»، مضيفاً: «نسبة الإقبال على الدورات عالية جداً خاصة من قبل الإناث، اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 20 و35 عاماً».

مختتماً: «أحد أهم أهداف جمعية صوت الأصم الرئيسية هو تخصيص جزء من المناهج في المرحلة الابتدائية لترسيخ مفاهيم التربية الخاصة ولغة الاشارة، خاصة أن هذه المرحلة يكون الطفل أكثر استجابة وتعليماً».

الشغف بالتعلم والإبداع

فسر الأخصائي النفسي **حازم العيدان** «أكثر الفئات حباً لتعلم لغة الإشارة؟ وما نتائج تعلم هذه اللغة؟» فقال: «بصفة عامة الإناث أكثر إنسانية ورحمة وعطاء من الذكور وشغفاً بالتعلم والإبداع، عادة عمر 25 عاماً تحديداً فما فوق؛ هو سن التعرف والاكتشاف والتعلم، أما دمج حصة على الأقل بالمدارس، حتى ولو حصة واحدة، فهو أمر سيعود على الصم وأصحاب السمع الضعيف بالسلب، فقد يواجهون التنمر، خاصة من قبل الصغار سناً، ولكن إدراج لغة الإشارة ضمن المناهج أمر مهم، ويكفي تعلم لغتهم؛ ليتيح التواصل كسر حاجز الخجل لديهم وحكرهم بأماكن معينة للخروج والاختلاط مع الناس».

وهج الأحزان

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

تخرجت منذ سنتين، ولم أعثر بعدُ على عمل يناسبني، والداي لا يتوقفان عن حثي على الاتصال بالمؤسسات الحكومية والشركات والجمعيات وحتى الأشخاص ذوي السلطة، ومن ضمنهم البرلماني الذي يمثل مدينتنا، عسى أن يجدي تدخله نفعاً وأحظى بوظيفة، لا يريدان أن يفهما أن ما أحلم به لا يوجد في بلدنا، أبي بالخصوص لا ينفك يردد أمامي بامتعاض وحرقة: «كنت أعرف أن هذا ما سيحصل، أي جنون دفعك لدراسة الفنون؟ ماذا ستفعل بشهادتك الآن؟ ما نفعها؟ نعلقها على الحائط وكفى؟ أنت لا تسمع الكلام، مثلك مثل أمك، أخبرتكما بأن الفن لا يضمن لقمة العيش، انظر إلى أقرانك، ذاك درس الهندسة، والآخر سيتخرج طبيباً، وغيرهما ضمن وظيفة محترمة في التعليم والتجارة والنقل والمجالات الأخرى.. وأنت تقعد في الدار كالولايا..».

عندما يطلق والدي العنان لغضبه لا يستطيع أحد أن يوقفه، وينتهي الأمر عادة بمشادة حادة بينه وبين أمي.

جدتي هي الوحيدة التي تحس بي، وتعرف ما أفكر فيه: «أدعو معك يا ولدي، ليس لأن تسافر، وإنما لأن تجد ما يغنيك عن الغربة، لا أريدك أن تتركنا يا صغيري، كل شيء ممكن في بلدك، لست مضطراً للرحيل..».

بلى يا جدتي، أنا مضطر، وراغب في ذلك. لا أحد هنا يفهمني.

يوم عيد ميلادي الأخير، قعد والدي يذكرني بإلحاح بأنني لم أعد طفلاً: «بلغت الرابعة والعشرين.. أتعرف ما يعني ذلك؟ تزوجت أمك في عمر أصغر من هذا، وكنت أشتغل وأصرف على بيتي وعلى والدي وإخوتي، إلى متى ستظل متشبثاً بأذيالنا؟ متى ستكبر؟».

لم أشعر بطعم قالب الحلوى الذي أعدته أمي، ولم أضحك لمزحة أختي التي أهدتني باسم العائلة كما قالت وهي تغمز بمرح، منشفة وصابوناً ومعجون أسنان ومنظف شعر وآلة حلاقة وبطاقة رسم عليها الطريق الذي يجب أن أسلكه لأنطلق من غرفتي إلى الحمام. أمسية كئيبة انتهت ببرود.

تفرقنا، واستلقيت على سريري أفكر كيف أعول نفسي إن أنا تركت البيت وخلصت والدي من عذاب رؤيتي دون شغل ولا مشغلة، هل تخطيطي للهجرة إلى أسبانيا أو إيطاليا جنون؟ أود أن أواصل دراستي هناك، لديّ إحساس بأنني سأنجح، وأحقق أموراً كثيرة يصعب عليّ إنجازها هنا في بلدي.

لم أنم ليلة عامي الرابع والعشرين، ولم أفلح في العثور على حل لمشاكلي. قمت في الصباح الباكر، أرتدي بدلة الرياضة وأخرج لأركض كما أفعل كلما ضاقت بي الدنيا.

نور الصباح الخافت ذكرني باللوحة الأخيرة التي بدأت أرسمها، ثم تركتها، درجات الرمادي المائل للزرقة كانت تترجم كآبتي الداخلية، والدي محق، لم أعد صغيراً، لا يمكنني الاستمرار في العيش هكذا، عالة على أسرتي، دون أمل في تغيير شيء في حياتي.

انطلقت صوب الشاطئ وركضت طويلاً وأنا أغمض عينيّ حيناً وأفتحهما حيناً آخر لأستشعر قوة نور النهار الذي طغى على ما تبقى من غشاوة الفجر المرتعشة، بدأت الحركة تكثر على الكورنيش مع طلوع أولى أشعة الشمس، واستدرت دون حماس أعود من حيث أتيت وأنا لا أتوقف عن الركض.

لمحت من بعيد بائعة الزهور القريبة من الشارع الذي نسكن فيه، سيدة نحيلة تتحرك بخفة وتبتسم على الدوام.

لم تكن تبتسم هذه المرة عندما اقتربت منها، كانت تحمل باقة زهور رائعة المنظر، خففت خطاي وحييتها وأنا أهتف: «الحياة غير عادلة فعلاً.. هناك أشخاص محظوظون تهدى لهم باقات الزهور الفاخرة.. وهناك تعساء الحظ مثلي..».

نظرت إليّ نظرة غريبة ولم تنبس بكلمة، وإنما اجتازت الطريق وولجت مبنى وُضعت لافتة عزاء ضخمة قرب بابه.

أحدهم تُوفي، والزهور له.

واصلت ركضي وقد أوحى لي الموقف بفكرة.

لوحتي الرمادية بحاجة لألوان.

باقة ألوان براقة، مشعة وحزينة.

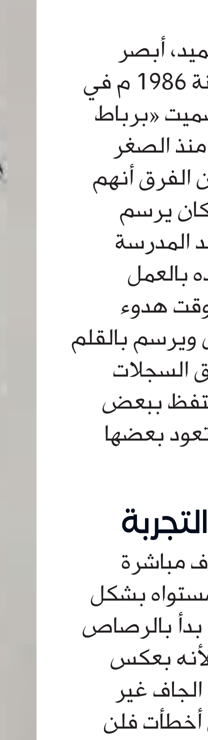
باقة عزاء.

الفنان عبيد باحميد.. والغوص في الموروث العربي

بأدواته البسيطة يحول الواقع إلى خيال، ودوائر توهم المشاهد بحياة خيالية تحمل في طياتها تفاصيل دقيقة تجعلك تستشعر جمال كل خط فيها، مستلهماً الموروث العربي بشكل عام والسعودي على وجه الخصوص.. هذا ما يقوم به الفنان عبيد باحميد في أعماله.

جدة - سارة عبدالله





عبيد سالم باحميد، أبصر الدنيا مطلع سنة 1986 م في قرية صغيرة سُميت «برباط باكوبن»، بدأ الرسم منذ الصغر كأغلب الأطفال، ولكن الفرق أنهم توقفوا وهو استمر، كان يرسم بشكل كبير، حتى بعد المدرسة الثانوية، وأثناء تواجده بالعمل اليومي كان يستغل وقت هدوء المكان من الأشخاص ويرسم بالقلم الجاف على ظهر أوراق السجلات المبعثرة، وما زال يحتفظ ببعض تلك الرسومات التي تعود بعضها لعام 2005 و 2006 .

الممارسة ثم التجربة

استخدامه للقلم الجاف مباشرة ساعده على تطوير مستواه بشكل أسرع، مما لو كان قد بدأ بالرصاص كأغلب الأكاديميين، لأنه بعكس الرصاص، فإن القلم الجاف غير متسامح للأخطاء، إن أخطأت فلن توجد أي مسّاحة بإمكانها محو ذاك

الخطأ، أيضاً الممارسة المستمرة، فلا توجد عصا سحرية بإمكانها تحويلك إلى رسام ماهر في ثوانٍ ولا حتى شهر أو سنة، الممارسة ثم الممارسة ثم التجربة، ويقول باحميد إن دعم الأشخاص من حوله كان إيجابياً، ولكنه كان من النوع الخجول الذي لا يظهر رسوماته للعلن إلا نادراً.

الحياة الصامتة والشارع

كان عبيد يرسم الحياة الصامتة بشكل كبير، هاتف قديم، فازة، أدوات مكتبية، مقص، أزهار، ويقول إن رسمة «الجنبية» كانت أكثر رسمة تتبادر إلى ذهنه في تلك الفترة، لأنها كانت أول عمل رصاص يقوم به ذي تفاصيل معقدة وأول عمل يقوم بعرضه في معرض فني كان من تنظيم الجمعية السعودية للفنون التشكيلية.

ويستلهم أغلب مواضيعه من حياة الناس والشارع، من رائحة الكعك الطازج والقهوة التي تفوح من المقاهي المجاورة، من جَمعة الأصحاب والمشاركة، يحب أن يشعر المتلقي لأعماله بالانتماء لها، كل هذه اللحظات تلهمه أن يرسمها كي يراها المتلقي ويرى نفسه فيها، ويستلهم أعماله أيضاً من الموروث العربي والسعودي خصوصاً، ففي مجموعته الجديدة يحاول إيجاد العلاقة بين الإنسان والمكان الذي يعيش فيه.

لوحة القرار المفضلة

اللوحة التي اختارها عبيد هي غريبة وغير معروفة كما قال، أولاً لأنها قديمة نوعاً ما، أنتجها عام 2015 وثانياً لأنها ليست الأعظم من ناحية التكوين والدقة واختيار الألوان، لوحة «القرار» كانت نتاج بداياته في استخدام الكانفس المشدود والتلوين بالفرش بدلاً من الورق والاقلام اللذَين قد تعود عليهما بالماضي، اللوحة تأثيرية ذات ضربات سريعة بالألوان تصور فتى أو ربما رجلاً يجلس بمحاذاة ضفةٍ ما أو قد يكون شاطئاً، ممسكاً بيده حبلاً في نهايته قارب صغير، الفتى يبدو في حيرة من أمره ويواجه لحظة قد مرَّ بها الكل، لحظة اتخاذ القرار، البقاء والمواجهة أم الرحيل والهروب؟ هل يبقى حيث هو أم يصعد القارب ويغادر إلى المجهول؟ وقد كان متأثراً وقتها بالفنان النمساوي فوكا فتجد الألوان الأزرق والأخضر والأصفر والأحمر تطغى على اللوحة.

أثر كبير في مسيرتي

بالرغم من أنه كان يرسم بشكل مستمر إلا أن دخوله للساحة الفنية كان في عام 2012 تقريباً في المعرض الذي أقامته جسفت (الجمعية السعودية للفنون التشكيلية).

توالت بعدها المعارض والمشاركات وقابل مجموعة كبيرة من الفنانين في الساحة كان لهم الأثر الكبير في تشكيل ما هو عليه الآن، منهم الفنان إبراهيم خبراني والفنان عمر الشامي والأستاذ علي الرزيزا الذي يكن له كل المحبة والاحترام، ودائماً يسعى لأخذ رأيه الصريح في أعماله وتصحيح الأخطاء التي يقع فيها.

وقام بعمل مجموعة من الأعمال التي كان لها الأثر الكبير في معرفة الناس به وبدوائره وهي رسمات التغليف لقهوة مكانة لصاحبها حسين دغريري، ورسمة البوستر الرسمي لبطولة المملكة للإيروبرس لعام 2019.

إبداع وأعمال واقعية

يعتقد باحميد بأنّ كل لوحة تحمل روح صاحبها سواءً أدرك ذلك أم لم يدركه، وبالنسبة له فإن أعماله تنقسم إلى قسمين، الأول: رسم لمشهد معين لا يقبل إلا تأويل واحد غالباً، مثلاً رسمة لشخصية معروفة أو لمنطقة معينة بزيها التراثي وهكذا، أما القسم الثاني: أعمال واقعية سيريالية هذه الرسمات تحتمل تأويلات كثيرة، غالباً يرسمها بدون معنى واضح، بقصد أن المتلقي هو الذي يقرأها له، وفي الأغلب يقرأها من خلال تجربة شخصية حصلت معه، هذه اللحظات من أمتع اللحظات التي تحصل معه وقت التفاعل مع الجمهور.

أدواتي المفضلة

وتحدث الفنان عبيد عن أدواته المفضلة في الرسم وهي أقلام الحبر، ولكن بشكل عام يرسم بالقلم الرصاص وأقلام الحبر السائل والجاف والألوان المائية وألوان الأكريلك أيضاً، وبعيداً عن الرسم التقليدي فإنه يرسم رسماً رقمياً، ولكن ليس بكثرة الرسم التقليدي.

خلق أساليب جديدة

وعن أعماله المستقبلية يقول عبيد إنه على الصعيد الشخصي فإنه سوف يعمل على تحسين مستواه ومحاولة خلق أساليب جديدة بإذن الله، وعلى الصعيد الفني يطمح أن تزيد تجمعات الرسامين بشكل أكبر من الحاصل الآن، وتجمعات للرسم المباشر وعرض الأعمال ومناقشتها فيما بين الفنانين المحترفين والهواة لتحصل الفائدة للجميع.



بطاقة

- مواليد الرياض 1986.
- المهنة: موظف في القطاع الخاص.
- له العديد من المشاركات في معارض جماعية وخاصة.

"استخدامه للقلم الجاف مباشرة ساعده على تطوير مستواه بشكل أسرع

امرأة ورجل
إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!



الزوجة تشكي:
مزاج زوجي يحرجني!

هيفاء (38- ربة منزل)

منذ بداية زواجي بسامي، وأنا أعلم بأن مزاجه سريع التقلب، كنت أرتبك عند التعامل معه؛ لأن مزاجه ينقلب بسرعة وبشدة من النقيض إلى النقيض، ولم أكن أعرف الأسباب، التي تعبت من البحث عنها بدون نتيجة. ومر على زواجنا الآن أكثر من خمسة عشر عاماً، وأشعر أنني تعودت ولم أعد أهتم بالأسباب، التي قد تكون ترسبات نفسية من الطفولة أو ضغوطات لا يحب الإفصاح عنها. فخلال السنوات الماضية صنعت لنفسي عالماً مستقلاً لا يشمله؛ كي لا أمر بإحباطات، فلم أعد ألح بإقناعه للخروج معي ومع الأولاد في عطلة نهاية الأسبوع للتنزه، ولم أعد أصر على أن ينضم إلينا في المناسبات العائلية، والتي أغلبها تتعلق بعائلته، فهو من عائلة كبيرة ولديه أربعة إخوة وخمس أخوات.
أصبحت أنا وأطفالي في عالم وهو في عالم آخر، ونرحب بوجوده عندما يحب الانضمام إلينا.
سامي زوج محب وأب حنون، ولكن تقلباته المزاجية هي الأمر الوحيد الذي ينفر الناس منه، وبدأت أشعر بالحرج. ففي أحيان كثيرة نذهب لتلبية دعوة عيد ميلاد أحد من أقربائه ويكون سامي بمزاج متلبد يجلب لي الحرج أمام الناس، فقد يجلس صامتاً، متجهم الوجه ولا يتحدث إلا ليجيب عن سؤال وإجابته عبارة عن كلمات مقتضبة! وفي أحيان كثيرة نجده فجأة منسحباً من الجلسة ليعود للبيت! أما في بعض الأحيان يتغير مزاجه خلال الجلسة 180 درجة، ليبدأ بسرد النكات والضحك وطرح مواضيع للنقاش!
أشعر بالحرج، خاصة وأطفالي يكبرون، فقد يسبب لهم الحرج أيضاً. في البداية كان الأقارب يتساءلون والبعض يستاء، ولكن يبدو أنهم اعتادوا على ذلك، أما أنا فقد اعتدت لكني لا أزال محرجة، حتى وإن صنعت لنفسي ولأولادي عالماً مستقلاً، فنحن عائلة وكل فرد منا يمثلها، بالطبع سأحرج من تقلباته المزاجية أمام الناس، فنحن لسنا بمفردنا في المنزل.
اتخذت قراراً بأن لا أتحدث معه في موضوع مزاجه هذا منذ أكثر من عشر سنوات، عندما شب شجار كبير بيننا بسبب تذمري من مزاجه، ومر على هذه الحادثة كل هذه الأعوام وأنا لا أصارحه بانزعاجي والحرج الذي يسببه لي، فهل يا ترى سيشعر ويحاول ولو قليلاً أن يتحكم بهذا المزاج؟ إن لم يكن لأجلي فلأجل أولاده الذين يكبرون وسيشعرون قريباً بنفس ما أشعر!

أتابع فقط الفيسبوك ولكني لا أنشر!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لهيفاء على موقع سيدتي

الزوج:
إخوتي ليسوا أغراباً ولا أريد التقيدّ!

سامي (39 -موظف في شركة مواصلات)

هل من المعقول أن أتقيد في التعامل مع إخوتي؟ هؤلاء إخوتي قبل وجود زوجتي، هم معي ويعرفون طباعي، ولا يحكمون على تصرفاتي، وأنا لا أريد أن أتقيد وأجامل، لكن زوجتي هيفاء يبدو أنها تحرج من بعض التصرفات التي تصدر مني، وتريدني أن أتقيد في التعامل في بيت أخي، وأجامل وأدّعي، وأنا أبعد ما يكون عن هذه التصرفات، فالكل يعرف طباعي منذ طفولتي، فأنا لست متعكّر المزاج كما تصفني هيفاء، بل الوصف الأدق هو أنني أحياناً لا أكون بمزاج عاديّ وصاف، أكون في عالمي، أفكر، أناقش نفسي ببعض الأفكار، وأكره أن أعامل بسطحية ويقال عني متقلّب المزاج، هذا ليس مزاجاً متقلباً بل هذا اختلاف، فهل إن كنت مختلفاً عن من حولي بطباعي وأسلوب تفكيري وتعبيري أكون سيئ المزاج؟ في رأيي هذا التفكير سطحي ويغضبني.
الأهم من كل ذلك أن ليس هنالك من يشتكي من تصرفاتي، فأنا لا أسيء لأحد، وأحترم الجميع، وإن لم تكن لدي المقدرة على المجاملة وتزويق الكلمات، فلا يعني أني لا أحترم من هم حولي! فأنا أحترم الصغير قبل الكبير، وليس من الإنصاف أن تحكم عليّ هيفاء بأنني أسبب الحرج لها.
صدقوني بأن كل ما أفعله هو أن ألتزم الصمت عندما لا أكون بمزاج يشجعني على الاختلاط. هذا كل ما أفعله، فليس لدي المزاج للدخول في حوارات، وصدقوني أيضاً إنني منذ الطفولة لا أحب الأجواء المزدحمة، فهي تسبب لي الصداع، لكني أدرك أن عليّ بعض الأحيان أن أساير الأجواء والعائلة، فأختلط، فلماذا لا تقدر هيفاء هذا؟ ولا تكتفي، تريد المزيد، تريدني أن أدّعي الانسجام في الوقت الذي أشعر فيه بالصداع من كثرة الأصوات حولي. إخوتي يعلمون هذا؛ لذا لا يلحون عليّ، وأذكر جيداً أن والدي رحمه اللّه كان دائماً يطلب من والدتي ألا تلح في طلبها بأن أذهب معهم للزيارات، وكانت تشتكي لأبي بأنني لا أخرج معهم، وأبي يطلب منها أن تتفهم طبعي، أبي وإخوتي يفهمونني ولكن يبدو حظي مع النساء مختلفاً، فلا والدتي ولا زوجتي تفهماني، وتريدان أن تصنعا مني شخصاً آخر!
أنا لست فظ الطباع، وأسعى لكي أكون قدوة لأولادي، بأن أكون متفهماً لهم، وحنوناً عليهم، ولكن أن أجامل على حساب راحتي فهذا ليس صحيحاً، وأجامل مَن، إخوتي؟ بالتأكيد لا.

ليس لدي حساب على مواقع التواصل الاجتماعي.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لسامي على موقع سيدتي



رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!

رجال ونساء:
هذه تجربتنا في أول نشاط بعد الحجر



يعدّ الخوف من عدوى فيروس كورونا المستجد سلاحاً ذا حدين، فقد يحدث تأثيرات إيجابية إن كان في النطاق الطبيعي الذي يتبعه اتخاذ إجراءات السلامة اللازمة لتجنب العدوى، لكن من غير الطبيعي أن تؤثر على استمتاعهم بنزهاتهم أو خروجهم من المنزل لأي سبب.
في التحقيق الآتي تستطلع «سيدتي» آراء عدد من الجمهور للتعرف إلى تجربتهم الأولى في الخروج بعد إلغاء الحظر، وكيف تعاملوا مع الأمر وما هي الطرق والأساليب التي اتبعها البعض أثناء وجودهم خارج المنزل بعد انتهاء الحجر المنزلي ؟.

دبي - هدير ريحان


آمنة السويدي


ندى كريم

تقول **آمنة السويدي**، ربة منزل: فرض تفشي جائحة فيروس كورونا حجراً منزلياً في أغلب دول العالم، ما فرض على جميع أفراد الأسرة البقاء في المنزل لاسيما الأطفال الذين اشتاقوا للنزهات ولتناول الوجبات السريعة المحببة لديهم، وفور أن تم الإعلان عن إلغاء الحظر والسماح للأطفال بالخروج إلى المراكز التجارية طلبوا مني أن اصطحبهم إلى «دبي مول» لتناول الـ «برجر». ورغم الخوف من الإصابة بعدوى الفيروس المستجد التي من الممكن أن تنتقل إلينا بشكل أو بآخر إلا أنني انصعت لإلحاحهم ورغبتهم، ولكني اتخذت كافة الإجراءات الاحترازية لضمان عدم إصابة أبنائي بالعدوى، حيث ألزمت كلاً منهم إلى جانب ارتداء الكمامات والقفازات واستخدام المعقم، أن يرتدوا فوق ملابسهم الرداء الواقي، الذي قمت بشرائه من الصيدلية؛ حتى أجبرهم على خلعه والتخلص منه قبل الدخول إلى المنزل.

مسحت الكراسي في المطعم

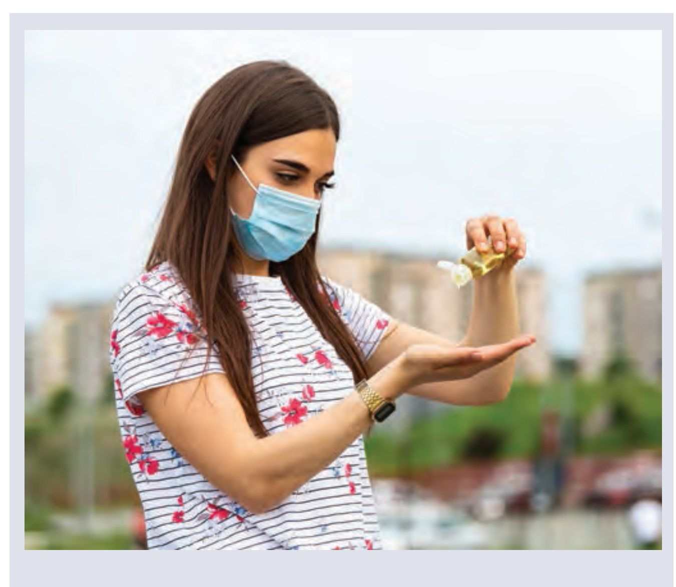
أما **ندى كريم**، موظفة في مركز خدمة العملاء بجمارك دبي، التي اضطرت هي الأخرى لأصطحاب أبنائها إلى المطعم، فقامت بشراء زجاجة معقم كبيرة ومناشف صغيرة، واصطحبتهم معها وقامت بتعقيم المقاعد والطاولة بنفسها قبل أن يجلس عليها أو يلمسها أبناؤها وسط دهشة الزبائن والعاملين في المطعم الذين حاولوا عبثاً أن يقنعوها أنهم يحرصون على تعقيم الطاولات والمقاعد عقب كل استخدام، غير أنها لم تطمئن إلا بعد أن قامت بتعقيم المكان بنفسها.

> ألزمت أبنائي بارتداء الرداء الواقي فوق ملابسهم حتى أجبرهم على التخلص منه قبل دخول البيت
>
> **(ربة منزل)**

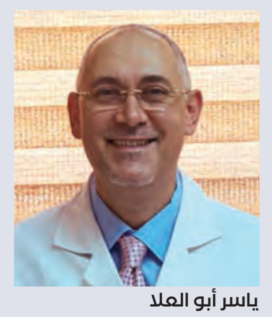
> اصطحبت كافة أدواتي الشخصية إلى صالون التجميل وعقمت الصالون فأصيب البعض بالحساسية
>
> **(موظفة)**

تعقيم غرفة الفندق

ويقول **عيسى السعدي**، موظف في حكومة دبي: زوجتي وأبنائي طلبوا مني أن أحجز في أحد فنادق الدولة على سبيل النزهة، عوضاً عن السفر للخارج، بدعوى أنهم ظلوا حبيسي جدران المنزل طوال فترة الحجر المنزلي، وحين ذهبنا إلى هناك اصطحبنا معنا الوسادات والشراشف والأغطية الخاصة بكل فرد فينا؛ حتى لا نضطر لاستخدام الموجودة في الفندق، رغم يقيننا بأن إدارة الفندق حريصة على تعقيم الغرف، ولكن الحرص واجب في مثل هذه الظروف الاستثنائية، وكذلك لم أنس تعقيم كل زاوية في الغرفة.



المبالغة في استخدام المعقمات تسبب أمراضاً جلدية


ياسر أبو العلا

تعليقاً على تجارب العائلات في المبالغة في التعقيم، التقينا **الدكتور ياسر أبو العلا حامد**، استشاري جراحات الجلد والعلاج بالليزر، ليطلعنا على نتائج الإفراط في التعقيم، ويقدم نصائح طبية مفيدة للعائلات، حيث يقول:

- على الرغم من الفوائد المهمة للمطهرات والمعقمات فإن المبالغة في استخدام المعقمات ومواد التنظيف تحمل كثيراً من الأضرار أهمها أضرار الجلد التي تتراوح بين الإصابة بالجفاف والحكة والتهيج والاحمرار الجلدي، وقد تصل إلى «الأكزيما»، وربما يصاب الجلد بحروق من الدرجة الأولى، وقد تصل إلى إتلاف الجلد مما يزيد قابلية العدوى.
- مواد التنظيف والتعقيم قد تقضي على فلورا الجلد الطبيعية، وهي البكتيريا الطبيعية في جلد الإنسان والتي تحميه، وبالتالي يصبح الجلد أكثر عرضة للجراثيم والفيروسات، وهناك ارتباط بين زيادة استخدام الكلور المركز وزيادة نسبة الإصابة بأمراض السرطان مثل سرطان الثدي، كما يؤدي للإصابة بضيق تنفس وحساسية الجهاز التنفسي لاحتوائه على مركبات شديدة السمية.
- خلط أكثر من مادة مطهرة معاً، تنتج عنه مركبات ومواد كيماوية تضر بالجلد والرئة، وقد يصل الأمر إلى حدوث أورام سرطانية في الجسم؛ لذا يجب استخدام نوع واحد فقط مخفف.
- لا بد من تخفيف المعقمات والمطهرات المركزة بالماء قبل استخدامها لمسح الأسطح (100 مل من الكلور على لتر ماء). وبعض المعقمات والمطهرات تحتوي على مواد كيماوية سهلة الامتصاص عبر الجلد، وبالتالي الإفراط في استخدامها يؤدي إلى امتصاصها ووصولها إلى مجرى الدم، بما له من آثار جانبية مختلفة مثل السرطان والحساسية واضطراب الهرمونات والآثار العصبية وضعف العضلات.
- لبس القفازات لفترات طويلة أو طوال النهار من دون تبديلها يؤدي للحساسية الاحتكاكية في الجلد مع احمرار الجلد والحكة، ومن العادات الخاطئة التي أصبحت رائجة غسل الخضراوات والفواكه بالصابون، ما يؤثر في الجهاز الهضمي، وقد يؤدي إلى التقيؤ والإسهال واضطراب الهضم.

واتفقت معه **شفاء حميد** (ربة منزل) التي لم تكتف فقط بإحضار كل ذلك، بل إنها أيضاً أحضرت المناشف الخاصة بأفراد الأسرة والصابون والكؤوس والصحون من المنزل لكي لا تضطر لاستخدام تلك الموجودة في غرفة الفندق، حتى أن زوجها تساءل ما الفائدة من ترك المنزل والنزول في فندق؟ طالما أننا نستخدم كل أغراضنا الخاصة التي اصطحبناها معنا من البيت.

سكبت زجاجة كلور في البحر

الأمر لم يقف عند هذا الحد، بل إن هوس التطهير طال كل مكان يذهب إليه الناس بما في ذلك شاطئ البحر، حيث اصطحب **محمد فوزي**، محاسب، أفراد عائلته في عطلة نهاية الأسبوع، وقال: لأن زوجتي تعاني الوسوسة في النظافة في الظروف العادية، فقد بالغت قليلاً في استخدام الكلور للقضاء على الفيروس، ورغبة منها في الإمعان في التعقيم قامت برش زجاجة كاملة من الكلور على المكان الذي سنجلس فيه على شاطئ البحر كما سكبت زجاجة أخرى في مياه البحر قبل أن نسبح فيه.

وأشار إلى أن هذا الأمر — عدا رائحة الكلور التي ملأت المكان والتي عرضتنا إلى الاختناق — جعلنا مثار سخرية المحيطين بنا.

وتابع: في ظل سيطرة كورونا على تفاصيل حياتنا، تبدو سبل التعقيم وسوائل التطهير ضرورة من ضرورات الحياة للوقاية من الفيروس ومواجهته، ولكن مثل أي شيء في الحياة قد تأتي المبالغة بنتائج سلبية، خاصة أن المعقمات والمطهرات في النهاية هي مواد كيماوية، يجب التعامل معها بحذر، والاهتمام بتحري مصدر المعلومات عنها وكيفية استخدامها وضرورة اللجوء إلى نصائح المختصين حولها، وعدم اللجوء إلى خلطها بمواد أخرى إمعاناً في زيادة التطهير، في حين أنها قد تسبب تفاعلات كيميائية وأضراراً صحية جسيمة، قد تهدد حياة الإنسان وتتحول إلى عامل خطر بدلاً من كونها عنصر أمان.


عيسى السعدي

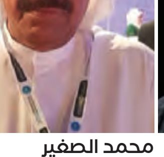

شفاء حميد


محمد فوزي



مريم البلوشي


محمد الصغير


عبدالله المري

> سكبت زوجتي زجاجة من الكلور في مكان جلوسنا عل الشاطئ وزجاجة أخرى في مياه البحر
>
> (محاسب)

> تساءل زوجي عن فائدة الحجز في فندق طالما سنستخدم كل أغراضنا الخاصة التي اصطحبناها معنا من البيت.
>
> (ربة منزل)

أطرف موقف

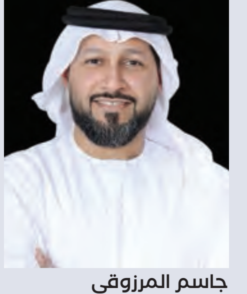
أما **مريم البلوشي** موظفة خدمة العملاء في جمارك دبي التي اعتادت قبل انتشار فيروس كورونا على زيارة صالون التجميل مرة على الأقل كل أسبوع، فقد ترددت كثيراً قبل أن تزوره مرة أخرى عقب انتهاء الحجر المنزلي؛ بسبب الخوف من الإصابة بالعدوى، ولكنها قررت في النهاية الذهاب للحصول على بعض الخدمات بعد أن اتخذت احتياطات صارمة لأسباب تتعلق بالسلامة.

وتقول: اصطحبت كافة أدواتي الشخصية معي مثل المنشفة وفرشاة الشعر وكل شيء، كما أنني قمت بخلط عدة أنواع من مواد التنظيف ووضعتها في زجاجة وأخذت أرش منها في الهواء داخل صالون التجميل كل دقيقتين بغرض زيادة التعقيم ضد كورونا، إلا أن إحدى العاملات أصيبت بالحساسية الشديدة جراء التعرض لكمية كبيرة من المعقم لدرجة أنني أصطحبتها في سيارتي إلى قسم الطوارئ ولم أتركها إلا بعد أن تحسنت حالتها واطمأننت عليها.

عقمت النقود في المايكروويف فاحترقت

ويقول **محمد الصغير**، مسؤول في رأس الخيمة، إن سيارته تعطلت واضطر لاستخدام سيارة الأجرة في تنقله للعمل ذلك اليوم، وعندما قام بشراء التذكرة وأعاد له الموظف بقية النقود وضعها في كيس وانتظر حتى عاد إلى المنزل ووضعها في الميكروويف لتعقيمها، فاحترقت، فذهب إلى البنك ليستبدلها بأخرى فطلبوا منه تقديم طلب والانتظار لحين البت فيه لاسيما وأن أجزاء كبيرة من العملات محروقة وغير واضحة.

خبير نفسي: الفوبيا أشد فتكاً من كورونا


جاسم المرزوقي

أوضح خبير العلاج النفسي في دبي **جاسم المرزوقي**، أن الخوف من الإصابة بالفيروس أو من التلوث، والحاجة إلى غسل اليدين، تعدّ جزءاً من الوسواس القهري، وعادة الأشخاص الذين يعانون منه يشعرون أنهم سيموتون أو أن شيئًا سيئًا سيحدث لهم. وحذر من أن الخوف المبالغ فيه قد يتحول إلى «فوبيا» تتجاوز تداعياتها السلبية آثار الفيروس نفسه، لتدمر صحة الإنسان وعلاقاته الاجتماعية.

واستنكر المرزوقي حالة التنمر التي يتعرض لها المصابون بالفيروس أو المخالطون لهم، قائلا: إن «كورونا» ليس مرضاً معيباً أو مخزياً، بل إنه مرض عالمي وليس وصمة عار على جبين المصاب، الذي لا ذنب له.

وتابع: يجب التعامل مع المرض بهدوء، سواء المصابين أو غيرهم، مشدداً على ضرورة الالتزام بمبادئ المجتمع والإجراءات الوقائية للتخفيف من حدة ظاهرة كورونا على المستويين النفسي والمرضي.

وأوضح أنه من المهم عدم الخوف لأنه يسبب القلق النفسي الشديد والذي بدوره يؤدي إلى أعراض جسمانية نتيجة لهذا القلق، والذي يتسبب في الصداع والتهاب الحلق وآلام الرقبة والعنق والقولون والإجهاد العام.

وتابع: هذه الأعراض السابق ذكرها قريبة كثيراً لأعراض كورونا، وبالتالي يسبب هذا حالة من الوسواس والتوهم المرضي، مشدداً على ضرورة البعد عن القلق مع الالتزام بالإجراءات الوقائية خلال تواجدنا خارج المنزل.

CariCatuRe
كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص









khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة: ماذا بعد خسارة الشرف؟؟!

مرحباً أريد أن أسألك ماذا أفعل بعدما خسرت شرفي وكيف أتصرف حقاً، أنا تائهة وعذاب الضمير يقتلني، أرجوك انصحيني ببعض النصائح، حقاً أنا ضائعة.

(ميادة)



1 لا حول ولا قوة إلا بالله. ماذا يمكن أن أقول لك يا ابنتي؟

2 واضح أنك نادمة أشد الندم، ومن هذا الندم اعلمي أن باب الله سيكون بإذنه مفتوحاً للتوبة.

3 استمري في توبتك، وحولي عذاب ضميرك إلى صيغة عملية، تكفّرين بها عن هذا الذنب الذي ارتكبته بحق نفسك وحق الله عليك.

4 أهم نصيحة هي أن تجعلي توبتك قوية ومستمرة بالمواظبة على ممارسة العبادات والالتزام بتعاليم الله -عز وجل- ومعها لا بد أن تضعي لنفسك هدفاً في الحياة يساعدك في التخفيف من عبء الشعور بالذنب، ويمنحك مع الوقت توازناً نفسياً يساعدك على الصبر.

5 أهم نصيحة أيضاً هي أن تعرفي أن ما حدث قد حدث، وعليك أن تبدأي بداية جديدة، وإلا سيضيع عمرك من أن تقومي بأي عمل صالح وتبقين في أسر تعذيب الضمير، الذي قد يوصلك إلى اليأس وهو مجال مخيف وله عواقب.

6 لذلك أشدد أن تبدأي من التوبة والتقرب إلى الله، ومعها إشغال وقتك وحياتك بالمفيد من عمل أو دراسة أو تطوع في انضمام الى هيئة إنسانية أو جمعية خيرية، مما يساعدك على التوازن الداخلي الذي ذكرت.

7 حين تعبرين هذه المرحلة بهذا التوجه ستجدين بإذن الله فرصة للأمل من جديد، فالله الذي يقبل التوبة لابد أن يفتح لك فرصة التعويض، وربما يرزقك مع الوقت والتغيير الشامل لسلوكك بمن يتفهم قصتك ويغفر وتبدأين معه حياة جديدة وكريمة. هداك الله وأصلح شأنك.

المشكلة: زوجي ابن أمه!!

خالتي إن زوجي تحت سيطرة والدته، وكلما أطلب منه شيئاً يقول لي تحت أمرك، ولكن لا يعمل شيئاً. هو يحب أمه كثيراً ولا يهتم بي بقدرها. أنا لا أشكو من حبه لها فهي تبقى والدته، لكن أنا لي حقوق عليه مثلها. هذا الوضع يعذبني لأن زوجي لا يترك لي فرصة لأني لا أستطيع أن أقول إنه يرفض طلبي.

(ناريمان)



1 أصارحك يا ابنتي أن أول خطأ ترتكبه الزوجة هو وضع نفسها في مواجهة مقارنة مع أم الزوج!!

2 إنه خطأ ترتكبه الأم أيضاً حين تضع نفسها في مواجهة مقارنة مع زوجة ابنها!!

3 الصحيح أن تسعى الزوجة لجعل أم الزوج أماً ثانية، وهذا ليس صعباً، كما أنه ليس سهلاً أيضاً في كثير من الأحيان، إلا أن النوايا الطيبة والتقرب في سبيل الله يشرح القلوب بعون الله.

4 حكمك على أم زوجك بأنها مسيطرة عليه هو الذي يجعل من علاقتك معها مشكلة، فأخطر الأحكام هي الأحكام المسبقة!.

5 أعتقد أيضاً أنه بسبب هذا الحكم المسبق تأتيك وساوس أن تطلبي من زوجك أموراً ربما تكون غير مهمة أو لا تريدينها حقاً، لكنك تفعلين ذلك لتؤكدي أنه يعيش تحت سيطرة أمك وتستمرين في المقارنة بين الطلبات التي يلبيها لها وبين تلك التي يرفضها لك!.

6 لهذا احذري يا حبيبتي وتراجعي عن هذا الحكم بأقصى سرعة، وحاولي أن تلبي أنت نفسك طلبات تطلبها أمه فتكوني عوناً له وتشعريها بالحب والاهتمام، ومن هنا يشرح الله قلبك وقلبها وتبدأ مرحلة من التعاطف والانسجام.

7 لا تتوقعي أن يحدث ذلك بسرعة أو بناء على تصرف لطيف واحد منك، بل عليك أن تحاولي مع نفسك اكتشاف الجوانب الإيجابية في شخصية والدة زوجك وتجعلينها مدخلاً أساسياً ومقنعاً للتقرب منه، فكلما اكتشفنا حسنات الآخرين استطعنا تحقيق التواصل الطيب معهم، فتهدأ نفوسنا ويرعانا الله بالمحبة وسكينة النفس. وفقك الله.



المشكلة: يخونني وأريد أن أقتله!!



خالة، أنا أعرف أن زوجي يخونني لا أعرف ماذا أعمل. أنا أموت من القهر وأتعذب. «قربت أفقد عقلي وشفت له صورة وهو ماسك يدها، بينما دائماً يحلف أنه يحبني وغير مستعد أن ينظر إلى امرأة أخرى. أنا أعرف أنه يكذب. ماذا أعمل؟ انصحيني. كيف أبرد النار التي في داخلي؟ أحياناً أحس أني أريد أن أقتله.....»

(رشيدة)

الحل



1 اهدأي يا حبيبتي، وقبل أن تبدأي بتنفيذ خطتك بقتل هذا الزوج الخائن، أنصحك أن تشاهدي ما لا يقل عن عشرة أفلام تروي قصصاً مختلفة عن قتل الزوجات أزواجهن الخونة!!

2 نصيحتي أن تشاهدي هذه الأفلام كي تختاري الأسلوب الذي يناسبك منها لقتل زوجك الخائن!!!

3 طبعاً هناك طرق مختلفة منها السم ومنها الساطور، ومنها دفعه من البلكونة ومنها حرق البيت كله على رأسه بعد إعطائه حبة المنوم!!

4 لكن نهايات كل هذه الأفلام يا حبيبتي واحدة وهي القبض على الزوجة وزجها في السجن مدى الحياة أو الحكم عليها بالإعدام!!

5 أعتقد أن مثل هذه المشاهدات ستعقّلك قليلاً، لكن ما يعقلك كثيراً هو الدعاء له ومحاولة استيعابه وترويضة!!

6 بعض بناتي من القارئات يتهمنني أني أطلب من المرأة الصبر والتحايل، بينما يجب أن أطلب من الرجل أن يكون مخلصاً ووفياً لبيته وزوجته وأولاده، وطبعاً أعطيهن الحق، لكني أنبه دائماً بأن العبرة في النتائج، وأن الله خلق الزوجين الذكر والأنثى، ولكل منهما فطرة مختلفة من الجوارح والمشاعر.

7 لهذا أنبهك أنت أيضاً إلى ضرورة فهم وتقبل أن فطرة الرجل تختلف عن فطرة المرأة، وأن أسلوب الزوج في التعامل مع زوجته تختلف عن أسلوب الزوجة في التعامل مع زوجها، بل إن لكل رجل أو امرأة أسلوباً وشخصية وعادات خاصة نشأ وتربى عليها وأصبحت ماركته الشخصية المسجلة!!

8 زوجك يتعامل معك بأسلوب المراوغة فعامليه بالمثل، بمعنى أن تتغاضي عن تصرفات صبيانية وتركزي معركتك على استيعابه بالانشغال بك وبالأولاد، ولكن ليس بمعنى الانشغال بطلبات يومية مزعجة للرجال، بل بانشغالات محببة كممارسة الرياضة والمرح والمشاركة في مناقشة فيلم أو مسلسل، وغيرها من هوايات تجمع أفراد العائلة، خاصة إذا كانت مسلية ومبهجة!.

9 لكن كل هذا لن يكون إذا لم يكن هناك قائد فكوني القائدة، وعليك هنا أن تختاري نوع القيادة، فبدلاً من أن تكوني قائدة عسكرية تتعامل بالأوامر الصارمة، اختاري أن تكوني مايسترو يدير فرقة موسيقية فيستمع وينفعل ويبتهج بالعزف والعازفين!!

10 أيضاً أردد دائماً على بناتي أن الكثير من بيوتنا تحتاج إلى المرح، ولأسف تنسى الكثير من الزوجات هذا الجانب، ويُغرقن أنفسهن وأزواجهن بالمسؤوليات والواجبات والمهمات الثقيلة والمزعجة!!

11 زوجك يا ابنتي متهور أكثر منه خائن، ويتصرف بطيش يشبه تصرفات المراهقين، فاستوعبي ذلك وروضيه بإشغاله حيناً وإهماله حيناً، والتغاضي وسد الطرق على البنات اللواتي يتقربن منه، ولكن بأساليب ذكية وطريفة.

12 أقول لك ذلك لأن معظم الحياة الزوجية تمر بمثل هذه المراحل، وهنا تصبح الزوجة إما تربي وتتحمل وتروض وسرعان ما يرجع الولد المشاكس إلى أحضان أمه! أما إذا كانت خيانة حقيقية وسافرة ولا يحرص الزوج حقاً على صون كرامة ومشاعر زوجته ويصر على التمادي فالانفصال بهدوء يكون أحياناً أفضل الحلول. وفقك الله.

الروائية صابرين فرعون: الكتابةُ حكايةُ حياة

تُزرع الغيوم في الدروب، وتسرق من قوس قزح ألوان الدفء، وتنتصر للحياة، صاحبة الموهبة الحكائية في عالم السرد، الروائية الفلسطينية صابرين فرعون. يقول الناقد الدكتور راشد عيسى عن نصوصها: إنها «مفتوحة على جماليات السرد وأفانين النثر المتوهج، وتستند إلى رشاقة الكناية وخفة الترميز وبراعة التلميح واتّساع الدلالة، وتُكثِّف اللغة في اقتصاد ذكي، وتحترم فرصة التأويل والتحليل لدى القارئ العام والخاص». التقتها «سيدتي» في الحوار الآتي:

الرياض _ محمود الديب



الروائية صابرين فرعون



رواية «آثام ملغومة بالورد»

رواية «قلقلة في حقائب سفر»



«جريمة نصف زرقاء»

الوَمْضَة القصصية..

ق قصصك الومضة مثل أسماك تتطاير من النهر نحو النجوم، هكذا وصف أحد النقاد ومضاتك؛ فما سر تفضيلك للوَمْضَة القصصية عن القصة القصيرة جدّاً؟

التجدُّد في الكتابة هو إثراء لمُنْجَز الكاتب، والاشتغال على الجماليات الفنية عنصرٌ أساسي في نجاح القصة. بالنسبة لي، موضوع وفكرة النص هي التي تتحكَّم في السرد والتصوير والاختزال والتكثيف، واسْتِنْطَاق الجمادات وارتباط القفلة بالعنوان؛ فالومضة لمحة خاطفة تحتاج مني وقتاً لتَخْتَمِرَ صياغتُها أكثر من القصة القصيرة جدّاً؛ لما فيها من اقتصاد لغوي ينضوي على معانٍ رمزية عديدة لا ترصد مواقف.

هل القصةُ الومضة أخذت حظها من الانتشار؟

بإمكان أي شخص في العالم كتابة جملة قصيرة على «تويتر» مثلاً، ويدّعي هو أو يصفها شخص متابع له بالومضة، وفي هذا خلط وإغفال لحقيقة أن الومضة القصصية ابنة للقصة القصيرة جدّاً، ولها عناصر وشروط، وهو الرأي الذي يُجمع عليه غالبية النقاد في اعتراضهم على اعتبار الومضة القصصية جنساً أدبيّاً، ولا يقيم لها الكثيرون وزناً، والومضة هي برقة لا يجب استسهالها كتابة، وانتشارها مشروط بذكاء وخيال الكاتب أينما كان. وفي فلسطين القصة الومضة ليست منتشرة، ولتنتشرَ يجب أن تملك مذاق الخِفَّة الذي يحلِّق بنا في فضاءات الدهشة، وتنال القبول من الناقد والقارئ على حد سواء.

مغامرة تعبيرية جادة..

تُوصف نصوصك بالمغامرة التعبيرية الجادة، ما أهمية أن يتحلَّى السارد بذلك، وكيف يمكن تبيُّن المغامرة التعبيرية الجادة وغير الجادة؟

الانزياحات التعبيرية والجمع بين الأنساق اللغوية تَخْضَعُ للتحدي والمغامرة في الكتابة، وأسلوب الكاتب في طرح أفكاره هو ما يُقيِّم به النص إن كان جاداً أو لا؛ فالنص الجاد هو الذي يجمع بين التخييل والواقع، لدرجة أنه لا يتمُّ التمييز بين الأنا الكاتبة والأنا الساردة، سواء في الشعر أو النثر، ويملك من المباشرة ما يملك من غير المباشرة في الوصف والسرد؛ محافظاً على الأسلوبية، ويجمع بين الدلالات النفسية والفلسفية والشعرية، ويتخطى الانهزامية والذاتية، ويعبِّر عن الإنسانية والقضايا المصيرية، وإنني أميل للنص الذي يجمع بين الأيدولوجيا والدين والموروث الشعبي وتعددية اللهجات؛ لأنه يشكِّل لي عوالمَ نصيةً واسعة الأفق، فيها رؤيا كاشفة وتأويلية.

> أميل إلى العوالم النّصِّيَّة ذات الرؤية الكاشفة والتّأوِيلِيَّة

الحياة بالنسبة لك حكايات وقطرات ماء؛ فلماذا تساوين بين الحكايات وقطرات الماء؟

الحياة عبارة عن سلسلة تجارب وحقائق كَوْنِيَّة، معناها الجوهري يجيء على صورة اختبارات للإنسان؛ فالإنسان خلال مراحل نموه يتكيف مع بيئته أو يعاندها ويتحداها؛ فيختبر المعاناة والألم والتعاسة، وفي المقابل هناك أمل وطموح وحلم عليه أن يسعى لاختباره، والكتابة فيها تمثيل لكل تلك التجارب؛ فالكتابة حكاية حياة، نهر دائم الخصب، منبعها تلك التجارب، ومصبّها الكَيْنُونَة الإنسانية.

منطق العقل والعاطفة..

هل تتقصد قصصك تجسيد إرادة الحياة؟

نعم؛ فأنا أنسج قصتي من واقع يحتاج الوقوف عنده، والتفكر في أسباب النجاح والفشل بمنطق العقل والعاطفة معاً.

تصنِّفين الكتب إلى كتب فكرية وأخرى صامتة وأخرى مقتصدة في الحكي؛ فعلام أقمتِ هذا التصنيف؟

الكتب الفكرية هي التي يملك صاحبها رُؤًى فلسفية وفكرية، وتجمع بين العلم والأدب؛ لاستفزاز منطق القارئ؛ فتوجِّهه بصورة «غير مباشرة» للتأمل ومراجعة نهجه الحياتي، أو تمنحه متعة القراءة والتعرف على الثقافات، وتقمُّص الأدوار والبحث عن هويته الإنسانية، أما الكتب الصامتة فهي التي لا تُسمن ولا تُغني مكتباتنا ولا عقولنا، وما أكثر الكتب الفارهة غلافاً وعنواناً وكلماتها جوفاء.

لماذا يتمُّ توجيه أصابع الاتهام للسيرة كبَوْح؟ أليس البَوْح يتخلله كل الفنون الكتابية؟

الاتهام يوجَّه لرواية السيرة التي تكتبها امرأة تحديداً، باستثناء ما يُكتب كوقائع تسجيلية لا تحتمل الفنِّيات. والمأخذ أن أية كاتبة للسيرة، تبوح بمكنونات صدرها من غضب وجرح وكبرياء، ونادراً ما نجد السيرة التي تكتبها امرأة

تمتلك زمام الحكي والسرد، من خلال إدخال عنصر التخييل؛ فيطغى على لغتها الأسلوب الخبري والمباشر، ويتخللها كشف نفسي عن الذات المُكابِدَة.

قسوة العرف..

ما أقسى ما يمكن أن يفعله العُرْف أكثر من وصفك «حبيسات العُرْف وقد تكدَّس الغبار على حليبهن»؟

العُرف ليس قيماً عديدة خلُص إليها المجتمع بالبحث العلمي أو الاجتهاد العقلي، العُرف الذي يعطي الرجل حق الزواج على زوجته بحجة أن الدين سمح له، ولا ينتبه أنه وضع أسباباً وحالات للتعددية، والعُرف الذي أعطاه حق تأديب زوجته وأولاده بالضرب والتعنيف؛ بدلاً من التربية السليمة وتوفير البيئة الصحية للأسرة، والعُرف الذي أورث النساء العربيات الخوف من الاحتجاج، وعَدَّ صوتَهن عورةً في الدفاع عن أنفسهن، والعُرف الذي تمسك به كثير من العائلات في تعليم البنات، لكنهم يمنعونهن من العمل بحجة الاختلاط، والمحدّد في الاختلاط للرجل أو المرأة هو الأخلاق والقيم التي تربَّيا عليها، وقد كانت المرأة تشارك في تطبيب الجرحى والمرضى، والعُرف هو الذي أعطى الحق لوَلِي الأمر في تزويج ابنته لابن عمها أو قريبها؛ ليحميها من مفاتنها، التي ظهرت في مرحلة باكرة من النمو، ويتجنى عليها بقطعها عن التعليم، أو بزواج يؤول إلى الطلاق، أو بإنجاب أطفال يعانون صحيّاً وجسديّاً بسبب الجينات، كل هذا العُرف، يتنافى مع الأخذ بالأسباب، ولا يصنع مجتمعاً متين البنيان؛ لأنه يقوم على ظلم، وانعدام التكافؤ والمساواة، وتقييد الحريات، وتوريث العُقد النفسية لأفراده.

بطاقة

- كاتبة فلسطينية من مواليد القدس الشريف.
- حاصلة على بكالوريوس اللغة الإنجليزية وآدابها، جامعة القدس.
- عضوة اتحاد الكتاب والأدباء الفلسطينيين.

من مؤلفاتها:

- ظلال قلب، نصوص، مرايا المطر، قلقلة في حقائب سفر، جريمة نصف زرقاء، أثلام ملغومة بالورد.

أغاريد ثقافيّة

مع الشاعرة والباحثة
وفاء العليان



كلمتي المفضَّلة؟
يدبر الأمر.

كلمة أرفضها؟
مستحيل.

آخر كتاب قرأته؟
المرحلة الملكية.

أفضل كاتبة عربية؟
مي زيادة وأحلام مستغانمي.

أفضل كاتب عربي؟
جبران خليل جبران وفاروق جويدة.

أفضل كاتب عالمي؟
ويليام شكسبير وتشارلز ديكينز.

أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟
لا يوجد لديّ موقع إلكتروني مفضل، لكن أحب البحث عبر محركات البحث.

برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟
صباح الخير يا عرب.

ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟
باللغة العربية: كيف أكون سعيداً، والمرحلة الملكية، وغداً أجمل.
باللغة الإنجليزية: just be you، the rules of life، breaking the habit of being yourself.

شعرائي المفضَّلون؟
بدر بن عبدالمحسن، ونزار قباني.

بيت من الشعر أردِّده؟
أعلل النفس بالآمال أرقبها... ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل.

أديب عربي وأديبة أرشحهما لجائزة نوبل؟
الشاعر بدر بن عبدالمحسن؛ إذ أعشق الروح القصصية في نصوصه، والكاتبة أحلام مستغانمي.

شخصيات في التاريخ الإنساني أرفضها؟
جنكيز خان، وأي شخصية دمرت الشعوب والحضارات.

شخصيات تاريخية أفضِّلها؟
الملك فيصل، والمهاتما غاندي، وتشي جيفارا، وليدي ديانا.

أفضل كتاب مذكرات طالعته؟
«الأيام» لطه حسين.

كتاب أعيد قراءته باستمرار؟
«هذا الحبيب يا محب» في سيرة المصطفى عليه الصلاة والسلام.

مجلة أحرص على متابعتها؟
سيدتي، وvogue.

أجمل تغريدة قرأتها أخيراً؟
«لو ضربت طفلاً ضربة خفيفة وأنت توبِّخه لبكى، ولو ضربته ضربة أقوى منها وأنت تمازحه لضحك، فالألم المعنوي أشد إيذاءً من الألم الجسدي»..

لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟
فيديو كان عن الأشخاص الأكثر حظاً في العالم كيف نجَّاهم الحظ من الموت المحتم.

ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟
يعجبني التطور السريع الذي يجب أن يُستغل بشكل أفضل، وأن يكون مقنناً، وأفتقد المصداقية والطرح الجيد.

الموسيقى المفضَّلة لدي؟
الجاز والسيمفونية.

أغنيات تطربني؟
صوت فيروز يطربني ويملؤني إيجابية.

الآلة الموسيقية التي أحبُّ سماعها؟
العود والكمان.

فيلم سينمائي لن أنساه؟
Citizen Kane.

مسرحية أو مسلسل تلفزيوني أفضِّله؟
مسرحية «العيال كبرت».

موهبة وددت لو اكتسبتها؟
التزلج.

نجم أو نجمة أحبه؟
عبدالمجيد عبداللّه، وشيرين.

فنانة أعدُّها مثقفة؟
هند صبري.

فنّان أعدُّه مثقفاً؟
كاظم الساهر.

الرياض - يارا طاهر

بيان عمر:

أغنية «السعودي عنوان» هديتي لوطني

وفخورة بمشاركتي في مواسم السعودية

فرض السعوديون أنفسهم بقوة في مختلف المجالات، عربياً وعالمياً، خاصةً في مواقع التواصل الاجتماعي، حيث برزت مواهب سعودية عدة، نالت إعجاب رواد «السوشال ميديا»، لا سيما في عالم الفن بأنواعه.
بيان عمر، إحدى الموهوبات السعوديات اللاتي فرضن أنفسهن في هذه المواقع، حيث اشتهرت بأعمالها الفنية المتميزة في الإخراج والغناء، وتحديداً «الهيب هوب»، و«الراب». ومؤخراً، برزت بيان في «التيك توك»، وحققت شهرة واسعة على الرغم من صغر سنها حتى صارت تنافس أبرز المشاهير في هذا المجال.
«سيدتي» التقتها في حوار تحدثت خلاله عن جوانب عدة من حياتها الفنية ونشاطاتها في «السوشال ميديا».

الرياض - يارا طاهر



حدثينا عن حياتك الدراسية؟
تعلمت في مدرسة أهلية بمدينة جدة، ومن ثمَّ دخلت جامعة الأعمال والتكنولوجيا كلية الإعلان، وهي الكلية الوحيدة المتخصصة في الإعلان في الدول العربية، وكنت أعشق دراستي الجامعية؛ كونها في مجال عملي، وكذلك بسبب طريقة الدراسة المختلفة والذكية، والتي تمثلت في أن تكون الواجبات والمشاريع وحتى الاختبارات عبارة عن مشاريع حقيقية مع عملاء وشركات حقيقية.
كيف اكتشفت عشقكِ للفن والموسيقى؟
أعدُّ حبي للفن هبةً، تجري في عروقي، ورثته من والدتي، ولازمني منذ طفولتي وإلى اليوم. ببساطة، أعشق الاستماع إلى ألحان أي آلة موسيقية.
كيف بدأتِ رحلتكِ لتصبحي مخرجةً ومهندسة صوت؟
حينما كنت في عمر 15 عاماً، زرت إذاعة «ألف ألف إف إم»، وقابلت يومها خالد عبد المنان، الذي اكتشف موهبتي، وفعلاً، وجدت في داخلي شغفاً كبيراً للموسيقى، والأصوات، والهندسة، وهذا ما جعلني أختار تخصصي الدراسي في الجامعة.
درستِ إدارة الإعلانات، وعملتِ في إحدى الإذاعات، ثم تم تعيينكِ مديرَ استديو، ثم مسؤولة حساباتٍ في «السوشال ميديا»، ما الخبرة التي اكتسبتِها بعد هذه المسيرة؟
بكل فخر، أستطيع أن أقول بعد هذه المسيرة الحافلة: إنني غطيت مجال الإعلام كله، خاصةً الإعلانات.
هل لديكِ رغبةٌ في خوض العمل بمجالات جديدة؟
سأكون دائماً موجودةً في الإعلام أمام أعينكم ومسامعكم حتى أصل إلى العالمية.

واجهت صعوبات كثيرة

بدأتِ العمل الفني منذ فترة بعيدة لم يكن خلالها عمل المرأة السعودية مرناً كما هو اليوم، ما الصعوبات التي واجهتكِ؟
واجهت صعوبات كثيرة، منها نظرة الناس لعمل المرأة في الإعلام، وهو ما أثَّر على عائلتي، إذ كانوا دائماً ما يقلقون عليّ، على الرغم من دعمهم القوي لي.
كيف دعمتكِ عائلتكِ؟
أحب عائلتي كثيراً، لذا استفدت من دعمها لي، خاصةً والدتي وجدتي، في المضي قدماً في هذا المجال، والاحتفال بنجاحاتي.
أغنيتكِ «السعودي عنوان»، ما مدى تأثيرها على مسيرتكِ الفنية؟
هذا العمل من أكثر الأعمال التي أفتخر بها، لأنه كان ذا أثرٍ إيجابي كبير على مسيرتي الفنية، وحفَّزني على إكمال مشواري الفني بقوة وثقة.
حدِّثينا عن كواليس تصوير أغنيتكِ الأولى؟
أنهيت تصوير الأغنية في يوم واحد فقط، وحظيت خلاله بدعمٍ كبير من عائلتي، والحمد لله، حققت الأغنية أصداء ممتازة، لاسيما في «السوشال ميديا»، بفضل المخرج رائد المريش، وموسيقى استديو ريد ساند، إضافة إلى مشاركة وسائل إعلانية عدة من السعودية والكويت والبحرين.
قلتِ في أحد اللقاءات إن صوتكِ ليس جميلاً، لماذا؟
أحب صوتي حينما أتحدث، لأنه مميز، لكن عند الغناء لا أجده جيداً. صوتي يناسب أنواعاً معينة من الأغنيات، مثل الراب، ودائماً ما أعمل على تطويره.
هل يستطيع أي شخصٍ خوض مجال الغناء اليوم، وهل هناك معايير لذلك؟
في رأيي، يمكن لأي شخصٍ أن يخوض العمل في أي مجالٍ إذا كان واثقاً من إمكاناته، وهذا ما ينطبق على الغناء أيضاً، الذي يحتاج إلى الفكرة المبدعة.
ماذا عن الجمهور السعودي، الذي يُضرب بذائقته المثل، كيف استقبل عملكِ؟
يتميز الجمهور السعودي بذائقته الفنية الرائعة، وتقبُّله جميع الثقافات، والحمد لله، وجدت تفاعلاً كبيراً وإيجابياً جداً مع الأغنية.
ما الذي تنتظرينه من الجمهور؟
لا أنتظر أي شيء فجمهوري قدَّم لي كل الدعم الذي أحتاج إليه.
لماذا اخترتِ بدء مشواركِ الفني في مجال الراب والهيب هوب؟
بدايتي الفنية كانت عام 2012 من خلال شركة تنتج أغاني الراب العربية، وقد أحببت هذا النوع من الموسيقى كثيراً، وعرفت كل تفاصيله، وهذا ما ساعدني على تقديم محتوى جيد لجمهوري، ولأنني أحب بلدي السعودية، قدمت هذه الأغنية في اليوم الوطني السعودي 89.
كيف ترين مستقبل الأغنية السعودية؟
أراه واعداً جداً.

أحلم بالغناء مع سعد المجرد

مَن فنانكِ المفضل الذي تحلمين بالغناء معه؟
كل فنان مبدع في مجاله. عربياً أحلم بالغناء مع الفنان سعد المجرد.
شاركتِ في فعاليات عدة ضمن مواسم السعودية، كيف رأيتِها؟
فعاليات موسم الدرعية، كانت الأفضل بين هذه المواسم، وأرى أن السعودية حققت النجاح في جميع النواحي والمجالات، وفخورة جداً بوطني الحبيب الذي يشهد تقدماً جباراً في كافة المجالات، لاسيما الترفيه.
حدثينا عن مشاركتك في موسم الرياض؟
شاركت في الموسم بمجال الموسيقى عبر مقاطع موسيقية مع شركة ريد ساند.
بوصفكِ فنانة سعودية، ما رأيكِ في مهرجان «ميدل بيست»؟
من أروع الفعاليات الغنائية التي حضرتها في حياتي، علماً أنني حضرت حفلات عالمية كثيرة.

أصبح عيد ميلادي «ترند»

ما الذي يعنيه لكِ عيد ميلادك، وكيف تحتفلين به كل عام؟
عيد ميلادي من أهم المناسبات في حياتي، ودائماً ما أحتفل به شهراً كاملاً، وفي كل مرة أحرص على أن يتضمن الاحتفال شيئاً مختلفاً عن العام السابق، وفي هذا العام أصبح عيد ميلادي «ترند» في مواقع التواصل الاجتماعي، واستقبلت معايدات كثيرة.
كيف كان شعوركِ وأنتِ ترين عيد ميلادكِ يصبح «ترند» في «تويتر» بالسعودية؟
سُعدت كثيراً وأنا أقرأ رسائل المعايدات، وهذا جاء بفضل صديقتي سماهر كردي، التي أسهمت في رفع «الهاشتاق» إلى «الترند»، وأعدُّ هذا الأمر أجمل هدية تلقيتها في عيد ميلادي.

> أعدُّ حبي للفن هبةً تجري في عروقي ورثته من والدتي ولازمني منذ طفولتي وإلى اليوم



بطاقة بيان عمر:

- فنانة، ومهندسة صوت، ومؤدية، ومخرجة.
- عملت في إدارة الاستديو والإعلانات ومحتوى «السوشال ميديا».
- صدرت لها أغنية «السعودي عنوان» بمناسبة اليوم الوطني السعودي 89.
- تحترف رياضة الكره الطائرة.



”

الإخراج بدأ عندي
في عمر الـ 16 عامًا
باهتمامي بكواليس
الإعلانات والبرامج
التي نسمعها عبر
المذياع

ما مـدى إيمانـكِ بالأبـراج، وما صفات برجكِ الجدي التي تنطبق عليكِ؟
لدي إيمانٌ بالشـخصية والصفات فقط، وينطبـق علـيّ مـن صفات مولـود برج الجدي، أنه قائد بالفطرة، ويحب العمل.
حققتِ إنجازات عدة حينما كنتِ صغيرة، هل منعكِ ذلك من عيش سنكِ؟
كلا، علـى الإطلاق، بـل بالعكس، فقد نجحت في الاسـتفادة من شغفي وحبي للفـن بعـد أن آمنـت في إمكانـات بيان وقدراتها.
أين تجدين نفسكِ في 2030؟
سـأصل إلى القمة الخاصة بي في هذا العام إن شاء اللّه.

لاعبة في فريق الأهلي النسائي

متى بالتحديد بدأتِ الاحتراف في الكرة الطائرة؟
حينمـا كنـت صغيرة، كنـت أعيش في منـزل قريـب مـن البحـر، وكان لعـب الكـرة الطائـرة مـن أهـم الفعاليـات العائليـة التـي كنـا نمارسـها، وحينما دخلت المدرسة شاركت مع فريق الكرة الطائرة فيها، كذلك الحال في الجامعة، والآن أنـا لاعبـة فـي فريـق الأهلـي النسـائي، وأتمنـى أن أحقـق إنجازات كبيرة في هذا المجال.
عن كـرة الطائـرة، ما البطـولات التي شـاركتِ بهـا، وهـل حققتِ مراتـب متقدمة؟
كنـت ألعب ضمـن فريق أهلـي وليس فريقـًا مُصرحًـا، لذا فالمسـابقات التي تُقـام كانـت جميعها مسـابقات أهلية، كان آخرها «الفولي بول» على مستوى المملكـة في الفرق الأهليـة الموجودة، واسـتمرت المسابقة 3 أسـابيع وتأهلتُ للنهائي وفزتُ بالمركز الأول.
هـل لديكِ طقوس معينـة للصور التي تقومين بنشرها في «السوشال ميديا»؟
نعم، مـن أهمها أن أظهر فيها سـعيدةً وإيجابية حتـى ينعكس ذلـك على مَن يتابعني.
شاركينا ذكرى من مرحلة المراهقة؟
كان كل مَـن في عمري، يراني في ذلك الوقـت مجرد فتـاةٍ تحلـم بطريقة غير منطقية، والحمد للّه، حققت ما أحلم به.

فخورة بهذه القرارات

حدثينـا أكثر عـن جانب الإخـراج، كيف بدأتِه وما أعمالك؟
الإخـراج بـدأ عنـدي فـي عمر الــ 16 عامًـا، باهتمامي بكواليـس الإعلانات والبرامـج التي نسـمعها عبـر المذياع، وأخـذت أتابـع أعمـال المخـرج خالـد عبـد المنـان الـذي تعلمت منـه الكثير فـي فتـرة وجيـزة، وعملت فـي إخراج الإعلانـات والبروموهـات فوجـدت أن الإخـراج الصوتي يمثلني جـدًا ووجدت فيه نفسي، والاستوديو كان هو مكان راحتي الذي أُخرج فيه كل شيء داخلي.
2019 كان عـام انتصـار المـرأة، مـا تعليقـك وأي القـرارات كان الأهم في رأيك؟
فعلًا، كان عام المـرأة؛ لكثرة القرارات التـي جـاءت فـي مصلحتهـا، وأرى أن المـرأة السـعودية أخـذت حقوقهـا كإنسـانة لا أكثر، كما أنني فخورة بكل قرار اتُّخِذَ في هذه السنة، وإنما يسمى بناء تاريـخ، ومُنِحَت المرأة السـعودية أخيـراً الحق فـي العيش كأي إنسـان، وأرى أن قرار قيادة المرأة للسـيارة من القـرارات المهمة، وكذلك حق التصرف في معاملاتها وسفرها بعد سن الـ 21، لأن هـذا القرار أنقذ نسـاء كثيرات من ظلم وتدمير لحياتهن.
مـا الأعمـال العاطفيـة التي لامسـت مشاعرك، سواء أفلام أو أغانٍ؟
كأي فـرد مـن المجتمـع تأثـرت بفيلم «تايتانك»، خصوصاً لصغر سـني، وإن تحدثنا عـن العاطفة بشـكل عام فإن فيلم «سـيمبا» من ديزنـي كان له أثر كبير في نفسـي، خاصة مشـهد موت والد سيمبا.

مدربة تزلج

الحب في حياة الإنسان، ما أهميته؟
الحـب له مكانة كبيرة في حياتنا. الحب يجعلنا ننسى العناء حينما نقوم بعمل نعشـقه، وحـب الحيـاة يبقينـا دائمـاً متحمسـين، ويجعلنـا نعيـش يومنـا بسعادة.
هل يوجد حب حقيقي اليوم؟
لا أسـتطيع القـول إنه لا يوجـد، لكنه قليل جداً.
أول قصـة حب عشـتها فـي طفولتك، حدثينا عنها.
بـكل صـدق، لا أُصنَّـف ضمـن البنات اللواتي عشـن قصة حب في الطفولة، نظراً إلـى حياتي وطبيعتهـا المختلفة ذاك الوقـت؛ حيث كنت دائماً مشـغولة بالفعاليات المتعددة مثل التزلج، وكنت أعشـق هذه الرياضة فأنام وأسـتيقظ وأذهـب لأمارسـها، إلـى أن أصبحـت مدربـة تزلـج، وفـي مراهقتـي كنت شـخصية تحب الحيـاة وفعالياتها أكثر مـن الاندماج في مجـرد قصص الحب والصديقات، فلـم أدخل في قصة حب أولى.

إلى جدتي ووالدتي

وجِّهي كلمة إلى جدتك بطلة مقاطعك على «السوشـال ميديـا»، حدثينا عن علاقتك بها وغيرة والدتك منها.
أولًا، أوجِّـه كل الحب والعشـق لجدتي العظيمـة التـي أرى أنهـا أفضـل جدة فـي العالـم، وأقـول لها «شـكرًا لأنك إنسـانة كنتِ دائمًا ومـا زلت تضحكين وتفاجئيننـي بهدايـا واحتفـالات منـذ صغري، وشـكرًا لأنك قـدوة لي في أن أكون إنسانة بسيطة وبشوشة دائمًا»، وأرغب أيضًا أن أعبِّر عن حبي لها وحبي لحكاياتها التـي لا تُمَل، وأقول لوالدتي «رجـاءً، لا تغاري منها؛ فأنت الأسـاس وأنا أحبك جداً رغـم أن جدتي تأخذني منـك فـي بعض الأحيـان، ولكـن أنتِ الحب الأساسي».
حدثينا عـن عالم «التيك تـوك»، وما الذي أضافه لمسيرتك المهنية؟
أنـا معجبة جـدًا بهـذه المنصـة؛ لأنها تُظهر الشـخصية العفويـة والطبيعية رغـم التعليقـات التـي تُشـكك دائمـاً في هذه الفكـرة، ومواجهة مفهوم أن جميـع المؤثرين متصنعـون ويميلون للكـذب، كمـا أننـي دائمـاً مـا أحـاول تغييـر هذه الفكـرة. فبطبيعتـي أكره أن أكون متصنعـة، وفي «التيك توك» يمكننـي أن أكون علـى طبيعتي أكثر وأُظهـر الجانـب الجنونـي بـي، كمـا أحقـق طموحـي كطمـوح التمثيل في مقطـع معيـن إلـى آخره، وسـأكمل فـي هـذه المنصة لأنها ممتعـة ونالت إعجابي وأطمـح لتحقيق مليون متابع، والإضافـة الواضحـة لهـذه المنصـة هي أنها كانت سـبباً في نشر ومعرفة مظهـري أكثـر عنـد مـن لا يعرفنـي، بسبب انتشار فيديوهاتي بشكل كبير.
أيٌّ من مواقع التواصل الاجتماعي يخلق النجوم برأيك؟
عـن نفسـي، أرى أن الموهوب هو من يخلق شـهرته علـى مواقـع التواصل، وليـس العكـس، فالمواقـع لا تخلـق الشهرة.

Q&A
ابتسامتي.. هويتي

ما أكثر ما تنظرين إليه عندما تقفين أمام المرآة؟
ابتسامتي.
ما الذي تشكّله لك الابتسامة؟
هويتي.
كيف تختارين إطلالتك والألوان التي ستخرجين بها للحفاظ على أناقتك؟
أختار الملابس التي أشعر بالراحة عند ارتدائها، وأحرص على انتقاء الألوان الغريبة، والستايل المختلف.
الماكياج، كم يأخذ من وقتك؟
من ست إلى عشر دقائق.
ما الإكسسوار الذي لا تتخلين عنه في إطلالتك؟
نظارتي.
كيف تحافظين على جمالك ورشاقتك؟
لديّ إيمانٌ بأن جمالي الخارجي، يتصل بجمالي الروحي، لذا دائماً ما أحرص على أن تكون حالتي النفسية جيدة، أما الرشاقة فأحافظ عليها بلعب الكرة الطائرة، فأنا محترفة في هذه اللعبة منذ الصغر.



هل يحقق عبد المجيد عبدالله طموحات جمهوره بالأغنية السنجل قبل طرح ألبومه الجديد؟

عبد المجيد عبدالله

طرح الفنان عبد المجيد عبد الله مؤخراً عملًا غنائيًا منفردًا من كلمات الشاعرة رحاب وألحان أحمد الهرمي وتوزيع سيروس، بعنوان «هانت عليك»، عبر تطبيق ديزر الرقمي، من توزيع روتانا للصوتيات والمرئيات، ويخوض عبد المجيد مرحلة الأغنية المنفردة هذه المرة بعد أن حقق رقمًا صعبًا من بداية العام 2020 تحديدًا منذ طرح أغنية «حن الغريب» في فبراير الماضي، حيث تجاوزت 44 مليون مشاهدة منذ لحظة طرحها، وأصبحت أكثر الأعمال السعودية والخليجية انتشارًا ورواجًا، وتم تداولها بشكل لافت هذا العام، كما وصف عبد المجيد هذه الأغنية بالمفاجأة بين ملحنها وكاتبها.

يعوِّل عبد المجيد على عمله الجديد المنفرد في الاستحواذ على إعجاب جمهوره، لا سيما بعد الحركة الفنية اللافتة تجاه الأغنية السنجل التي يخوض غمارها كما هو معتاد، وذلك قبل طرح ألبومه المقبل الذي سيكون بمثابة مفاجأة لجمهوره، والذي يقف خلف الإشراف عليه الملحن ياسر بو علي، كما يواصل عبد المجيد مسيرة وضع اللمسات الأخيرة على ألبومه المقبل، إذ يُعدُّ ألبوم «اسمعني» الذي طرحه عام 2015 آخر ألبوماته الغنائية.

دشن محبو عبد المجيد وسم #عبد_المجيد_عبد_اللّه عبر «تويتر» بعد طرحه العمل الغنائي الذي وصل للترند السعودي، ويسعى عبد المجيد لأن يحقق جديده المنفرد نجاح أغنيته المنفردة «حن الغريب»، وهذا ما يحمله عبد المجيد على عاتقه تجاه أعماله الجديدة، فهل تكون أغنية «هانت عليك» بمثابة الهدوء الذي يسبق العاصفة قبل طرح ألبومه؟

هذا ما يخبئه عبد المجيد في جعبته بالأيام القادمة..

أمينة خليل تعلن خطوبتها
والزفاف مطلع العام القادم



أمينة خليل من احتفالها الثاني
بخطوبتها على رجل الأعمال عمر طه



أمينة خليل وعمر طه خلال حفل خطوبتهما

احتفلت الفنانة أمينة خليل مؤخراً بخطوبتها في أجواء عائلية وعدد من أصدقائها المقربين، وسط إجراءات احترازية مشددة لمنع تفشي فيروس كورونا، ورغم محاولات التعتيم على شخصية العريس، تم التأكد أنه المهندس المعماري عمر طه أحد أصدقاء المطرب عمرو دياب.

وانتشرت عدة صور من كواليس حفل الخطوبة، عبر مواقع التواصل الاجتماعي ولم تعلن أمينة، أي تفاصيل عن خطيبها ولا عن الخطوبة، واكتفى المقربون منها بتقديم التهنئة لها.

وعلمت «سيدتي» أن العريس هو المهندس المعماري عمر طه، وسبق له الظهور برفقتها في أكثر من مناسبة اجتماعية، وتم الاتفاق على استغلال الأشهر المتبقية من العام الجاري لتأسيس منزل الزوجية على أن يقام حفل الزفاف مطلع العام المقبل.

وبعد أيام قليلة، عادت أمينة خليل فاحتفلت بخطوبتها على رجل الأعمال عمر طه، للمرة الثانية وأقيم الاحتفال هذه المرة في الساحل الشمالي، بحضور عدد من أصدقائهما المقربين لتعويضهم عن حفل الخطوبة الأول الذي أقيم بحضور الأسرتين فقط، وتسببت إطلالة أمينة والصور المتداولة لها مع خطيبها في إثارة الكثير من الجدل حول احتمال عقد قرانها وزواجها.

أمينة ظهرت بفستان من الساتان، وقامت بالتقاط الصور مع خطيبها عمر طه، بحضور عدد من الأصدقاء.

اللافت أن أمينة خليل سمحت بتسريب الصور وتداولها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ولكنها لم تعلن رسمياً عن خطوبتها عبر حساباتها بالسوشيال ميديا، ولا يزال حسابها على موقع إنستغرام بدون تحديث منذ الأول من شهر يونيو الماضي، عندما قامت بالترويج لمسلسلها الأخير «ليه لأ».



أمينة خليل



أحمد خالد صالح:

«الفتوة» أول عمل يجمعني بخطيبتي ولهذا السبب لم أظهر مع والدي في أي عمل

أحمد خالد صالح

«ابن الوز عوام» مثل مصري يقال عندما يرث الابن ميراث أبيه الفني أو الأخلاقي أو حتى المهني، من مهارات وإمكانات تجعله مشابهاً لوالده. «خالد صالح لم يمت». هذه بعض كلمات نجله أحمد خالد صالح، حيث ورث منه الكاريزما، وهدوء الطابع، والملامح، وكذلك الموهبة. أراد أن يكون مستقلاً بذاته، ولذلك بدأ من مشهد بسيط في فيلم «تراب الماس» عندما اختاره المخرج مروان حامد، ثم بدأ يبزغ نجمه في «الفيل الأزرق 2» إلى ظهوره في مسلسل «الفتوة» في رمضان الفائت مع خطيبته الفنانة هنادي مهنى. حاورته «سيدتي» فأخبرنا بجديد أعماله وموعد زفافه القريب.

القاهرة - علاء شلقامي

هل نعتبر مسلسل «كل أسبوع يوم جمعة» البداية الحقيقية لمولد نجمك الفني؟

أولاً، أنا فخور بكل الأعمال الفنية التي جسدتها وما زلت، حتى لو كان مشهداً واحداً في عمل ما أديته بتفانٍ وأحسست أني أقدم شيئاً مختلفاً. أمّا مسلسل «كل أسبوع يوم جمعة» فله «معزة» خاصة لديّ، كما أدين بالفضل لمخرج العمل محمد شاكر خضير.

عندما شاهدك الجمهور تذكروا والدك الفنان الراحل خالد صالح، وبدايات بزوغ نجمه من خلال أدوار الشر، وهذا ما حدث معك، هل هذا اقتباس مقصود؟

(يضحك قليلاً ثم يصمت برهة): بداية، شرف لي أن أكون ولو جزءاً بسيطاً من والدي الراحل خالد صالح، ولو حدث تشابه فهذا ليس مقصوداً بالطبع ولكن لأنه والدي فمن الطبيعي أن تكون ملامحنا متشابهة، بالإضافة للصوت، إذاً الجمهور لابد أن يجد تشابهاً كبيراً بيني وبين والدي. ولكن مع الوقت سيرى الجمهور أنني أريد أن يكون لي أسلوب مغاير عن والدي. أما أدوار الشر عندما أجسدها فلها طعم مختلف وتصبح أقرب إلى الجمهور.

ما التحدي الذي وجدته في شخصية كريم، وأصعب مشاهدك في المسلسل؟

أكثر شيء استمتعت به في تجسيدي لشخصية كريم هي جوانبه الكثيرة ما بين الخير والشر، إذ لا يوجد فيه الخير المطلق أو الشر المطلق، لأن كل إنسان له عِدّة جوانب منها الخير أو الشر، ولربما أحدهما يطغى على الآخر، ولكن لا يوجد شخص شرير دائماً أو خيّر على طول الخط. لأن كل حلقة تظهر منه جوانب إنسانية متعددة وتراه كإنسان فعلاً. بالإضافة لأني جسدت شخصية أكبر مني سناً. أما أكثر المشاهد صعوبة فهو مشهد النهاية، حيث نكتشف أن كريم يعيش صراعاً داخلياً بين من يحبها ويتمنى أن تثبت براءتها من جرائم القتل وما بين أنه ضابط خدع بهذا الشكل الساذج فهو لابد أن يرد الاعتبار لنفسه، ولذلك أصف هذا المشهد بأنه لحظة إنسانية صعبة جداً.

كيف وجدت العمل مع منة شلبي؟

كان من أحلامي التمثيل أمام منة شلبي التي أعتبرها «وحش وغول فن»، منذ أن كنت صغيراً، إذ إنها تقف على التفاصيل الصغيرة لتخرجها بسلاسة وثقة، والشخصية التي قدمتها منة تكافأ عليها بعدة جوائز.

هل وجدت «ليلى» أو منة شلبي مظلومة وتعاطفت معها رغم ارتكابها لعدة جرائم قتل؟

«كريم» كان متعاطفاً معها ومن كل قلبه كان يريد أن يسمع كلاماً آخر واعترافات أخرى تخرجها من موضع ارتكاب الجريمة، وكل واجبه المهني حتّم عليه أن يغلّب ضميره المهني على قلبه لأنه أحبها، حيث إنني ألخص ما حدث مع «كريم» و«ليلى» من علاقة حب بعبارة: «تخيلنا أننا قادرون على السيطرة على كل شيء بينما نحن أبعد ما نكون عن ذلك»، كان يظن طوال الحلقات أنه يسيطر على الدنيا كلها، حتى آخر مشهد وهو في عربة الترحيلات ويسمع تسجيلات منة وشريف سلامة كان يظن أنه مسيطر على «ناديم» وأنه من أرسلها لليلى ليوقع بها وكل ما حدث هو العكس.

قدمت مسلسل «الآنسة فرح» وهو النسخة العربية من المسلسل الأميركي «Jane the virgin» إلى أي مدى تتوقع نجاح فكرة تمصير الأعمال الأجنبية؟

أرى أنها تجربة نجحت مع أكثر من عمل، ولمَ لا تنجح؟ بالإضافة لأن الجمهور العربي يحتاج هذه النوعية من الدراما.

هل ستكون موجوداً في الأجزاء الأخرى من «الآنسة فرح»؟

بعدما تم قتلي مرتين في الجزء الأول، لا أتوقع وجودي في الأجزاء الخمسة القادمة (ثم يضحك)، إلا إذا كان الكُتّاب المصريون سيخلقون مَخرجاً لوجودي في المواسم القادمة.

المشهد الواحد المؤثر

الفترة الأخيرة قَدّمت مشاهد صغيرة في عِدّة أعمال، هل هدفك منها أن تغازل المنتجين والمخرجين وتقول أنا موجود؟

ليس صحيحاً، بل إن المشهد الواحد المؤثر في الأحداث أفضل من 100 عمل. فـ«تراب الماس» مثلاً أول فيلم أعمل فيه «أوديشن» (اختبار تمثيل)، وكان بمثابة أول خطوة تمثيل، بعد اختباري مع ألف ممثل.

هل هناك سبب آخر جعلك تقبل بمشهد واحد فقط في «تراب الماس»؟

مروان حامد هو السبب، وأنا أعتبره من أكثر المخرجين موهبة، وخطوة ذات أهمية، إذ أن مشهداً واحداً مع مروان حامد هو إثبات لي بأنني ممثل واعد.


أحمد خالد صالح وخطيبته هنادي مهنى وليلى أحمد زاهر ومي عمر وياسر جلال في كواليس مسلسل «الفتوة»




أحمد خالد صالح وخطيبته هنادي مهنى

أحمد ووالده الفنان الراحل خالد صالح

هل الكلام نفسه ينطبق على «الفيل الأزرق»؟
اختيار مروان حامد لي لثاني عمل معه أسعدني وأعطاني الثقة بأني على الطريق الصحيح، بالإضافة لوجودي في عمل على رأسه نجوم مصر ونجمة بحجم هند صبري شكل تحدياً لي وشرفاً وشهادة.

ياسر جلال من أفضل النجوم

في رمضان 2020 كان من المفترض أن تشارك في عملين وليس عملاً واحداً، ما سبب تأجيل «سيف الله» للعام القادم؟
أولاً، الحمد لله على كل حال، وليس لي نصيب أن أكون في عملين، حيث تم التأجيل لظروف إنتاجية بحتة ليس لها علاقة بنا وخاصة بصدور تصاريح التصوير في الأماكن التاريخية. وثانياً، أتمنى أن يكون الجمهور أعجب بدوري في مسلسل «الفتوة» مع ياسر جلال.

كيف كانت مشاركتك في «الفتوة» مع ياسر جلال؟
ياسر جلال من أفضل النجوم الموجودين على الساحة حالياً، وكنت متحمساً للشخصية جداً لأنها مختلفة عن أي شخصية جسدتها من قبل، فقد استمتعت بالعمل مع أكثر من 60 ممثلاً وممثلة، حيث تناول العمل حقبة زمنية مهمة من تاريخ مصر وهي حقبة الأربعينيات، إذ إن تاريخ مصر يحتاج لـ100 حدوتة ومائة مسلسل، وتاريخ طويل مشرف للعالم كله.

أخبرنا عن أول تعاون فني يجمعك بخطيبتك هنادي مهنى في «الفتوة»؟
الجمهور هو من يبدي رأيه في ظهورنا سوياً على الشاشة، وعلى المستوى الفني هنادي نجمة موهوبة ومحبوبة للكاميرا.

أنتظر عرض «العارف» بشغف

لمَ تأخر عرض فيلم «العارف» إلى الآن رغم انتهائكم منه يناير الماضي؟
أعتقد أنه تأخر لأسباب إنتاجية بحتة، وإن شاء الله يعرض نهاية العام عندما تهدأ جائحة أزمة كورونا حيث نعيش ظروفاً استثنائية في ظلها، وأتمنى من الله أن تنتهي هذه الأيام سريعاً.

كيف كان عملك في فيلم «العارف» مع الفنان أحمد عز؟
في الحقيقة، أنتظر عرض الفيلم بفارغ الصبر، إذ إنها أول مرة أشارك النجم أحمد عز، وسيكون الدور مفاجأة للجميع بإذن الله. بالإضافة للوقوف أمام النجم محمود حميدة، إذ أعتبره «مدرسة تتحرك على قدمين».

خالد الصاوي يذكرني بوالدي

هل هناك أعمال سينمائية انتهيت من تصويرها مؤخراً؟
انتهيت من تصوير 70 ٪ من مشاهدي من فيلم «شريط 6»، ولكن توقف التصوير لأسباب إنتاجية، ومن المنتظر انتهاء تصويره قريباً، ولهذا الفيلم معزة خاصة في قلبي.

ولمَ تعتبر هذا الفيلم تحديداً ودورك به أقرب الأدوار إلى قلبك؟
لأنني مَثّلت مع عمي (خالد الصاوي)، الذي يذكرني بوالدي الراحل خالد صالح، حيث كان صديقه المقرب، بالإضافة إلى المخرج محمد سلامة وللصديقين تارا عماد وخالد أنور.

تفاصيل حياتي مع هنادي

أخبرنا عن تفاصيل خطوبتك للفنانة هنادي مهنى.
في الحقيقة، أخذنا قراراً هنادي وأنا، بأن تفاصيل حياتنا «شخصية جداً» تخصنا نحن فقط، ولكن هذا لا يمنع أننا نشارك بعض التفاصيل مع الجمهور على «السوشيال ميديا».

ولمَ اتخذتما قرار الخصوصية؟
حتى لا تفقد العلاقة بريقها الشخصي، وحتى لا نتاجر بعلاقتنا مقابل «شوية فولورز» (إعجابات ومحبين) أو لأجل الجمهور، وهذا ما لا أحبه لنفسي ولزوجتي المستقبلية، إذ إنني لم أدخل مهنة التمثيل لكي يحكم الناس علي شخصياً وعلى حياتي الشخصية، بل بما أقدمه كفنان وممثل من محتوى فني جيد يستمتعون به. فالحياة الشخصية أفضل جداً أن تبقى شخصية.

وهل جاءتكما عروض للظهور والتحدث عن حياتكما وتفاصيل الحب الذي جمعكما؟
جاءنا أكثر من 40 عرضاً من محطات مصرية وعربية، لكي تغطي الخطوبة وتصور حفل الخطوبة وتذيعه، لكننا رفضنا، كما رفضنا التحدث في برامج «التوك شو»، كما طلبت مجلات تصويرنا معاً، ولكننا لم نحب ذلك، حفاظاً على خصوصية العلاقة والحب الذي بيننا.

متى موعد زفافكما؟
دعواتكم أهم شيء بأن يجمع الله بيننا على خير. بعد انتهاء جائحة فيروس كورونا وهدوء الأوضاع سنأخذ القرار فوراً إن شاء الله.

سمات ورثتها من خالد صالح

ما أكثر الأشياء التي تعلمتها من والدك الفنان الراحل خالد صالح؟
التواضع والإنسانية، ومحاولة الوصول إلى الآخر.

رغم شهرة والدك الراحل الكبيرة وتأثيره في جيل كامل من النجوم لدرجة أن قال الناس عنه «خالد صالح مدرسة تمثيل مستقلة بذاتها»، لم نرك معه في أي عمل فني؟
هذه أقدار وخطة إلهية رسمت لي، بأن الله سبحانه وتعالى لم يكن يريد

الرياضة صحة وحياة

هل أنت من محبي الأكل، والمطبخ؟
أنا آكل لكي أعيش ولا أعيش لكي آكل، ولا أجيد الطبخ.
وما أحب الأكلات إليك؟
السمك.
كم مرة تمارس الرياضة يومياً وأحب الرياضات إليك؟
أمارس الرياضة يومياً صباحاً، حتى أتمتع بصحة جيدة، إن إنها من ضرورياتي اليومية. وأفضل الرياضات هي السباحة والتنس.
أمنياتك حياتياً وفنياً؟
أتمنى مستقبلاً أفضل لعائلتي ووالدتي، وخطيبتي هنادي وعائلتها الصحة والحب والخير. وفنياً أن أقدم أعمالاً عالمية وعربية ذات قيمة وانتشار.
سر لا يعرفه الكثيرون عنك؟
أحب الحيوانات جداً، حيث ربيت أغلب أنواع الحيوانات.
كيف تقضي الوقت في زمن الكورونا؟
أقضيه ما بين الرياضة وفي مسبح فيلتي، وما بين القراءة ومشاهدة التليفزيون.
ماذا تتمنى فيما بعد الكورونا؟
أن نظل نحافظ على عاداتنا الصحية التي اكتسبناها في هذه الأزمة.

أحمد خالد صالح

أن نظهر سوياً. أما الأسباب الواقعية فهي دراستي في الجامعة، كما أنه لم يكن يحب فكرة «الواسطة»، مع أي أحد ولا حتى ابنه، لأن فرصة الواسطة إذا لم تكن مستحقة لهذا الشخص فإن 100 شخص آخر هو أحق بها، وبرأيه أن الشخص الموهوب لا يحتاج الواسطة، فموهبته هي واسطته وعنوان نجاحه.

ألهذا السبب رأيناك بدأت من الصفر؟
بالفعل، ولأنني لا أريد أن يقول عني أحد أنني دخلت الفن بسبب والدي رحمة الله عليه، وأن تتوجه الأنظار لي كأحمد، وليس لأنني ابن خالد صالح، لأن المقارنة بكل الأحوال ليست في صالحي، رغم أن المقارنة أيضاً تشعرني بفخر عظيم، ولأن والدي لا يقارن بأي شخص، قد يكون هناك شبه بيننا وهذا طبيعي لأنه والدي ولابد أن أرث منه أشياء كثيرة.

أهناك أصدقاء أو نجوم لوالدك الراحل عرضوا عليك أن تشاركهم أعمالهم؟
الحمد لله، أنا عصامي ولا أحب المساعدة أو الشفقة من أحد، لأنني لم أدخل الفن باسم والدي لكي أنتظر هذا الفعل، وحتى لا يقال إنني شاركت في عمل فني مع نجم كبير لأنه كان صديق والدي الراحل، وقتها سيكون فيه ظلم لي وظلم لأي أحد من أصدقاء والدي، وبالتالي سأضر نفسي وأضر العمل واسم والدي.

كيف هي علاقتك الشخصية بأحمد السقا وخالد الصاوي؟
أنادي النجم أحمد السقا بـ«يا خال» وخالد الصاوي بـ«عمي».

وهل طلبك السقا تحديداً للعمل معه، خاصة أن أعمالاً كثيرة جمعتهما؟
هذا يوم المُنى بأن أمثل مع أحمد السقا، وشيء يسعدني ويشرفني بأن أمثل بجواره، ولكن إلى الآن لم تصادف فرصة ولا نصيب، ولكني أتوقع أن يجمعنا عمل قريباً.

أطالبتك وزارة الثقافة المصرية بتحويل بيت خالد صالح ومقتنياته لمزار ثقافي؟
لا، لم يحدث، ولن أسمح بذلك إذ إنها مقتنيات شخصية وإرث له أحتفظ به. وعمي هشام سليمان رئيس قنوات «dmc» عنده متحف خاص بالفنانين ولديه قسم خاص باسم والدي.



ريانة السيد: لُقّبت بأم كلثوم السعودية وداليا مبارك أفضل مَن قدَّم الفن السعودي

اكتسحت السعوديات عالم الفن، وحققن فيه إنجازات كبيرة حتى وصلن إلى العالمية بتمثيل بلادهن في فعاليات فنية كبيرة. كذلك أثبتن وجودهن على الصعيد الفني العربي، حيث شاركت عديدٌ منهن في مسلسلات وأفلام عربية، وظهرن على المسارح في أهم مهرجانات الغناء بالعالم العربي.
ويبرز من بين هؤلاء الفنانات ريانة السيد، التي نشأت على الفن الأصيل حتى أصبحت إحدى قامات الفن، سعودياً وخليجياً وعربياً. ريانة التي شدت على مسارح الفن في الرياض والمدينة المنورة وجدة وجيزان، إضافة إلى مصر، استضافتها «سيدتي» في حوارٍ فكشفت عن كيفية دخولها المجال الفني، وأبرز الصعوبات التي واجهتها، كما تطرقت إلى ما تحتاج إليه الفنانة السعودية حتى تبرز وتتألق.

الرياض - يارا طاهر

بدايةً، عرِّفينا بنفسك مَن ريانة السيد؟
فنانة ومطربة سعودية من مواليد مدينة الجبيل، ترعرعت على صوت أم كلثوم، وعبدالوهاب، وأحببت الغناء كثيراً منذ طفولتي، وتحديداً حينما كنت في عمر عشر سنوات. أميل إلى الغناء الشرقي، فأستمع إلى عبدالمجيد عبدالله، وعبادي الجوهر، وكبار فناني وطني الحبيب.
حدِّثينا عن أولى خطواتك في عالم الفن؟
تزامن ظهوري فنياً مع بداية ازدهار الفن في السعودية، حيث دخلت هذا العالم الجميل قبل نحو أربع سنوات تقريباً.
مرحلة فنية أسهمت في بروزكِ وتعرُّف الجمهور عليكِ؟
مسرح مركز الملك فهد، كان له تأثيرٌ كبيرٌ عليَّ، وأسهم في انتقالي إلى مرحلة جديدة مميزة في عالم الفن، كذلك أدى ظهوري مع الإعلامي طارق الحربي عبر برنامجه الشهير «طارق شو»، الذي أعدُّه في قمة الروعة، في تعرُّف الجمهور عليَّ أكثر.
ما أبرز الصعوبات التي واجهتكِ، خاصةً أنكِ من أوائل المطربات السعوديات؟
وجدت صعوبةً في التعامل مع بعض شرائح الطبقة الفنية، خاصةً أن المجال الفني، قبل الانفتاح، كان يفتقر للعنصر النسائي، كما أن الحضور الفني، يتطلب الموهبة وقوة الظهور حتى تتمكَّن الفنانة من إثبات ذاتها، والمحافظة على نجاحها، بالتزامن مع مراعاتها عادات مجتمعها العربي.
ما الذي تحتاج إليه الفنانات السعوديات حتى يبرزن؟
الدعم، ثم الدعم، ثم الدعم.

نجاحات رغم الصعوبات

في رأيكِ، هل خدمت مواسم السعودية الموهوبين من شباب الوطن؟
بالتأكيد، مواسم السعودية بما ضمَّته من فعاليات خدمت كافة شرائح المجتمع باستقطاب الموهوبين والفنانين، وإتاحة الفرصة لهم لإبراز قدراتهم وإمكاناتهم، وهذا ما كنا ننتظره نحن الفنانين منذ زمن طويل.
بوصفكِ فنانة، كيف ترين واقع الفن السعودي اليوم؟
غنائياً، ازدهر وانتعش بدليل بروز عديد من الفنانين والفنانات السعوديين الذين حققوا نجاحات كبيرة على الرغم من الصعوبات التي واجهتهم.
درامياً، ما زلنا في مرحلة التمهيد، خاصةً في مجال الكوميديا والأكشن على الرغم من نجاح بعض المسلسلات، مثل «العاصوف».
سينمائياً، حققنا تطوراً كبيراً مقارنة بالأفلام العالمية التي عرضت أخيراً، وقد أثلج صدري ظهور مخرجين رائعين، ومدربين على التمثيل والإخراج، ما يبشِّر بمستقبل زاهر للسينما السعودية، وأرى أنها ستنافس في الفترة المقبلة أفلام الخيال العلمي والأكشن.
ما شعوركِ وأنتِ تمثِّلين وطنكِ في الخارج؟
«أفخم» وأرقى شعور في الكون. يشرِّفني أن أمثِّل بلداً عظيماً مثل المملكة العربية السعودية، والفضل في هذا يعود إلى الله أولاً، ثم إلى ملكنا سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده الأمين الأمير محمد بن سلمان، حفظهما الله، بإتاحة هذه الفرص الرائعة لي ولكل مَن يملك الموهبة والقدرة على تمثيل الوطن الغالي.

كأنني أقف على قمة جبل

تم تكريمكِ في الدورة الرابعة لمهرجان المرأة العربية للإبداع، حدِّثينا عن هذا الإنجاز؟
سُعدت جداً بالوجود في «أم الدنيا» مصر، وتشرَّفت بتكريمي في مهرجان المرأة العربية من قِبل السفير علي الناقور، والدكتورة آمال، المنظِّمة والداعمة للمهرجان، وفي معلومة حصرية لـ «سيدتي»، سيتم نقل مهرجان المرأة العربية قريباً إلى السعودية لتوثيق العلاقة الأخوية بين الشعبين الشقيقين.
بماذا أحسستِ وأنت تتلقين التكريم في هذا المحفل العربي الكبير؟
أذكر أنني شعرت لحظة تسلُّمي درع التكريم، وكأنني أقف على قمة جبلٍ عالٍ. حقيقةً، مهما حاولت يصعب عليَّ وصف سعادتي بهذا النجاح، الذي أعدُّ الحفاظ عليه المهمة الأصعب لي.
أي مشاركاتكِ الفنية الأكثر ثباتاً في ذاكرتكِ؟
مشاركتي في تكريم أمهات الشهداء بمركز الملك فهد الثقافي في الرياض، فقد كانت مشاركةً مميزة، تمتعتُ فيها بجمال ألحان وكلمات الرائع تركي الشريف، ملحن الجيل الجديد.

أنتقي الأغنيات بشكل دقيق

ما كواليس تحضير أغنيتي «باعترافي» و«لو تغيَّر»؟
تم إنتاج الأغنيتين في مصر عبر فريق وآلات موسيقية حية للموزع مصطفى عبد النبي الذي وزَّع كثيراً من الأوبريتات الوطنية في «الجنادرية»، والمكساج لإيهاب

"
لو عاد بي الزمن لغنيت مع عبدالحليم ومحمد عبدالوهاب وأطمح أن أصبح فنانةً عالمية

أقول لـ داليا مبارك...

وصفت الفنانة داليا مبارك بالأفضل سعودياً، ماذا تقولين لها؟
بقلب محبٍّ، أقول لها: أنت جوهرة سعودية صافية، وصاحبة روح خفيفة، وأتمنى لك النجاح الدائم.

نبيل، وكان التعاون معه رائعاً، فما أجمل أن تتعامل مع شخص محترف، وزِّع للقيصر وعدد من الفنانين الكبار، أما المشرف العام فكان رياض العلي في استديو عبدالمجيد عبدالله، وأوجه شكري لكل الذين شاركوا في نجاح الأغنيتين.

ماذا عن أغنية «بنات الوطن» التي تم طرحها في اليوم الوطني؟
هو أوبريت، يتكوَّن من ثلاث أغنيات مترابطة تم عرضه أمام الأميرة نورة على خشبة مسرح الملك فهد في الرياض في يوم المرأة السعودية، ويُعد من روائع ما أنتجه عبدالله العامر، ولحَّنه تركي الشريف.

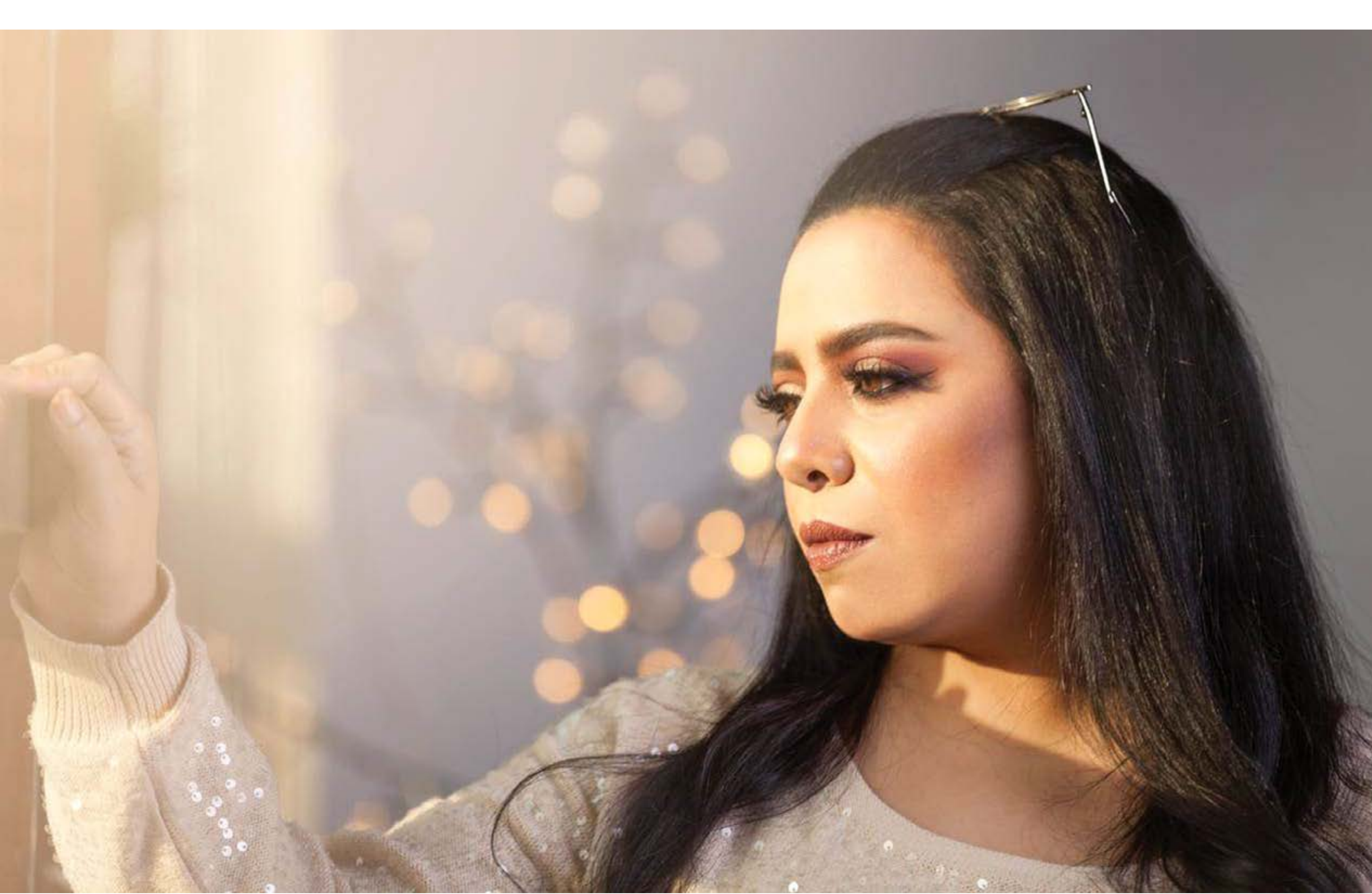
ما الفرق بين الغناء في الحفلات والزيجات والمناسبات الخاصة من حيث اختيار الأغنيات؟
لا يزال وجودي بين بنات جنسي يتميز بالبساطة والحرية. ففي الأفراح أحرص على تكرار بعض الأغنيات من التراث السعودي حسبما تتميز به كل منطقة، واللون الغنائي السائد فيها، أما في الأماكن العامة والمسارح، فأعمل بروفات مكثفة، وأنتقي الأغنيات بشكل دقيق حتى أثبت هويتي الفنية أمام الجميع.

ما السبب الذي يجعلكِ تعتذرين عن تقديم حفلٍ ما؟
هناك أسباب عدة، منها وجود تفاصيل، تؤثر على الاتفاق مع الجهة المنظِّمة، أو نقص عددٍ من الشروط.

كيف تختارين إطلالاتكِ؟
لدي مستشارة رائعة، هي الستايلست بسمة فرحان، أما أزيائي فهي من تصميمي الخاص، بالتعاون مع المصممة السعودية صالحة البقمي.

فنانٌ تحلمين بالعمل معه؟
لو عاد بي الزمن لغنيت مع عبدالحليم ومحمد عبدالوهاب.

فريقٌ رياضي قد تغنين له يوماً ما؟
بصراحة، أنا هلالية، لكنني سبق أن غنيت لفريق الاتحاد، وكان أول مقطع غنائي رياضي يخص نادياً سعودياً، وأرى أن الزعيم والعميد فريقان قويان جداً، ويستحقان الدعم، ويسعدني أن أقود رابطة تشجيع نسائية لكثرة مشجعات الهلال.





ألقاب عدة

ما الألقاب التي أطلقت عليك؟

أكثرها طرافةً لقب «ريانة الهيبة»، كما أطلق عليَّ لقب «العذبة»، و«صوت الحجاز» و«ريانة العود»، وأكثرها تردداً «أم كلثوم السعودية».

بأي اللهجات تغنَّيـتِ، وهل هناك لهجات أخرى تحضِّرين للغناء بها؟

أكثـر الألوان التي أتقنها هي الشـرقية، والفصحى، وقد أسـهم غنائي بهمـا إلى إبـداء كثيرين إعجابهـم بفني، وحالياً أحضِّر للغناء باللهجتين المغربية والتونسية.

فـي رأيك، هل الأغنيات الشـبابية الصاخبة اليوم تطغى على الأغنيات الطربية؟

لكل لونٍ شـريحة معينة من الجمهور تسـتمع إليه، لكن في رأيي على كل فنان أن يخلق كياناً فنياً يخصُّه، يظهر بـه أمـام جمهوره، ومـن جهتي، أشـجع الفن الشـبابي، وأقدمه لجمهـوري على الرغم مـن معرفتي بأنه قصير الأمد، عكس الطرب الأصيل.

اليوم، أي شخص يمسـك الميكرفون ويغني على الرغم من عدم جمال صوته، لماذا؟

الجمهور اليوم تحوَّل إلى لجنة تحكيم ضخمة، ولا يتساهل مع أي أحدٍ، وهذا ما لمسته من جمهوري الذي دائماً ما ينتقد هذه الظاهرة، التي يمكن تفسـيرها بـأن الجمهور أحياناً يعيـش حالة صخـبٍ، ولا يلتفت إلى الصـوت كثيراً، لكنه بمجرد أن يجد صوتاً أقوى، يتناسى كل الأصوات الضعيفة.

ذكرتِ أن الشـاعر والدكتور أكثر دقة وإتقاناً من الشاعرة والدكتـورة، هل هناك عداوة بينـك وبين جمهوركِ من النساء؟

كلا، لا توجـد أي عداوة، ولم أنتقد شـخصاً محدداً بعينه، لكنَّ هذا الرأي تذهب إليه بعض النسـاء أيضاً، ومع ذلك لا تزال ذاكرتنا تحتفظ بأسماء نسائية كبيرة، مثل زينب غاصب، شاعرة جازان الرائعة، وروح محمد من مصر.

ما الأغنية التي ترددينها دائماً؟

«الجرح أرحم» لعبادي الجوهر.

ما طموحاتكِ الفنية؟

أن أصبح فنانةً عالمية.



الشقيقتان أمل وفريدة حسام

«سيدتي» في منزل نجمتي «البرنس»

أمل وفريدة حسام

ووالدتهما سماح: أطفالي الخمسة موهوبون في التمثيل ونجوم سينما ودراما

عادة ما يتصدر النجـوم والنجمات بأعمالهم الماراثون الرمضاني علـى مـدار 30 يوماً مـن أيام الشـهر الفضيـل، ولكن هـذا العام كسـرت الطفلتـان أمـل (11 سـنة) وفريـدة (6 سـنوات) حسـام القاعدة حيث تصدر مشـهد كل منهما في مسلسـل «البرنس» الترند المصري على «تويتر» لأيام عدة.

«سـيدتي» حاورت الطفلتين برفقة والدتهما، وتحدثتا بعفوية وتلقائيـة الأطفـال، مفصحتين عـن طموحاتهمـا الفنية، وعن أمنياتهما وقِصة صعودهما في بيت إخوتهم الفني، وتعاقدات شركات الإنتاج معهما.

القاهرة ـ علاء شلقامي



محمد رمضان والطفل يوسف حسام وشقيقته أمل حسام في كواليس تصوير مسلسل «البرنس»

محمد رمضان يحمل الطفلة فريدة حسام في كواليس تصوير مسلسل «البرنس»

أمل حسام:

محمد رمضان قال لي: أنت موهوبة

نبارك لك مشـاركتك في بطولة مسلسـل «البرنس» مع النجم محمد رمضان. من رشحك للدور؟

رشـحني للدور المخرج محمد سـامي، حيث أعجب بأدائي في مسلسـل «ولـد الغلابـة» رمضان قبـل الماضي مع النجمين أحمد السـقا ومي عمر، وكنت أجسـد وقتها ابنة شقيق الفنان أحمد السقا.

وما الذي دفعه لكي يسـند إليك الدور للعام الثاني على التوالي؟

قال لـي «أونكل» محمد سـامي: «يا أمـل تمثيلك رائع.. شـاطرة أوي، وأنـت صاحبـة إحسـاس فطـري وتلقائي وستكونين معي في مسلسلي العام القادم وستجسدين فيـه دور البطولة»؛ وكان تشـجيعه هذا لي بمثابة الأمل والثقة في آن واحد، وقـد فرحت والدتي بما قاله المخرج محمد سامي.

وما أبـرز التعليقات التي قالها لـك النجوم في كواليس «ولد الغلابة»؟

أثنـى علـى تمثيلي الفنـان أحمـد السـقا، والفنانة هبة مجـدي، وكذلك إنجي المقدم، وكريم عفيفي، وقالوا لي جميعاً إنني سأصبح ممثلة موهوبة عندما أكبر.

وبالنسـبة لمسلسـل «البرنس»، مـاذا قال لـك محمد رمضان عندما مثّلت أمامه في مشـهد كشف حقيقة أنه والدك ورجوعك لبيته؟

كل مـن كان بموقع التصوير صفّق لـي، وضمني محمد رمضـان إلـى حضنـه وقَبّلني علـى جبهتي، وقـال لي: «برافو يـا أمل.. أنت موهوبة، وسـيكون لك شـأن كبير عندمـا تكبرين»، كمـا قبّلتنـي الفنانتان نـور اللبنانية، وصفاء الطوخي أيضاً.

وما كان رَدّ فعلك بعد ثنائهم عليك؟

فرحت بشدة وبكيت من الفرح بأني نلت ثناءهم.

هل أنت سـبب وجود شـقيقتك فريدة لكي تؤدي دورك وأنت صغيرة في عمر الـ6 سنوات؟

نعـم بالفعـل، فقـد أرادوا وجـود طفلة تشـبهني لكي تؤدي بعض المشـاهد بدلاً مني، وخاصة مشـهد موقف الميكروباص وتخلي أحمد زاهر عني وتعمّده ضياعي.

ما أبرز التعليقات التي جاءتك على دورك في المسلسل؟

«لا عـادي، مـش أول مـرة الجمهور يشـيد بأدائي الحمد للّه».

هل زميلاتك بالمدرسـة يَتّهمنَكِ بالغرور بعدما أصبحت نجمة وتظهرين على شاشات التلفاز؟

حدث ذلك في البداية، ولكن أصدقائي بالمدرسـة تعودوا على ظهوري وأصبح الأمر عادياً.

هـل تحدث غِيرة فَنّية و«نفسـنة» بينك وبين شـقيقك يوسف، خاصة أنه منافسك في نفس المجال؟

بالفعل، تحدث بعض المشاكل ولكن أمي تتدخل وتنهي الخلاف سـريعاً، حيث تزرع فينا الحب لبعضنا وأن نتمنى الخير للأسـرة جميعاً، لأن أي نجاح سـيعود على الأسـرة كلها.

بداياتي

إلى أين ستكون وجهتك الفنية الفترة القادمة؟

هنـاك عمـل معروض علـيّ الفتـرة القادمة تحت اسـم «مـلاك»، وقد رشّـحني لـه المنتج إبراهيـم فخر، ولكن توقف العمل حالياً لمشاكل مع شركة الإنتاج.

وبالنسبة للسينما، هل هناك أعمال ستشاركين فيها؟

لا توجد حالياً أعمال معروضة عليّ.

بداية ظهورك أين كانت؟

كانت في مسلسل «لآخر نفس» مع النجمة ياسمين عبد العزيـز، ثم شـاركت فـي نهاية العام في مسلسـل «أبو العروسة» في موسميه الأول والثاني.

شقيقك الأكبر يوسف حسام، هل هو السبب في ظهورك فنياً؟

يوسـف ظهر مبكراً فـي عِدّة أعمـال، منها فيلم حسـن الـرداد «علشـان خارجيـن»، وفـي فيلـم آخر مـع كريم محمود عبد العزيز وحسـن الرداد وياسـمين عبد العزيز «جوازة ميري»، ثم مسلسـل «كأنه إمبـارح» مع الفنانة رانيا يوسـف ومحمد الشرنوبي، ثم مع الفنان محمد إمام وأسماء أبو اليزيد في مسلسل «هوجان» في رمضان قبل الماضي، ثم ظهرنا سـوياً في مسلسـل «أبو العروسة» عندمـا طلبوا طفلة تمثـل فأخبرهم أن شـقيقتي تجيد التمثيل. ولكن الفضل الأكبر يرجع لشقيقي الأكبر حازم (في الصف الثالث الثانوي) وشـقيقتي منة (في الجامعة) حيث مثّلا قبلي وكانا السبب في ظهورنا أنا ويوسف.

في أي صف تدرسين؟

سـأدخل الصـف السـادس الابتدائـي فـي بدايـة العام الدراسـي القـادم، فـي مدرسـة 6 أكتوبـر الابتدائيـة المشتركة التجريبية.

أي الألوان الفنية تحبين تجسيدها؟

أحب التراجيديا وأجيد الكوميديا مثل يوسف شقيقي.

أمنيتي أن أصبح طبيبة بشرية

ما أمنياتك المستقبلية على مستوى الفن والدراسة؟

أمنياتي الفنية أن أكمل في مجال الفن، وأن أصبح طبيبة بشرية.

مَنْ مِن النجمات تتخذينها مثلك الأعلى؟

ياسمين عبد العزيز، ودنيا سمير غانم، وسهر الصايغ.

ومن تحبين مشاركته من النجوم الرجال؟

«أونكل» محمد عادل إمام، وتامر حسني.

أمل حسام: أحب مجال الفاشون والأزياء حيث أنتقي فساتيني وحقائبي وأحذيتي بنفسي، وأريد دراسته عندما أكبر


أمل حسام


المخرج محمد سامي وأمل حسام وشقيقها يوسف في كواليس تصوير مسلسل «البرنس»


يوسف حسام

مـا أبرز المواقف التي تعرضت لهـا بعدما أصبحت نجمة فنية، خلال مرورك في الشارع؟
يطلبـون مني التقاط الصور معهم، وأكون سـعيدة بهذا الشعور، وأنهم يحبونني.
شقيقتك فريدة، هل كانت تسمع كلامك في «لوكيشن» التصوير؟
فريدة هادئة وتسـمع الكلام، ونحـن صديقتان مقربتان جداً.
من هي كاتمة أسرارك والأقرب إليك من إخوتك؟
شقيقتي الكبرى منة، وماما أيضاً أخبرها بكل شيء.

تشجيع والديّ دفعني للنجاح

هل واجهتِ صعوبات ومعارضة من بابا وماما في دخولك مجال الفن؟
لا، بالعكـس كانا يشـجعانني على التفوق في دراسـتي ودخول مجال التمثيل.
هـل هنالك ورش تمثيل تحبين المشـاركة فيها لصقل موهبتك الفنية؟
والدتـي تصـرّ علـى التحاقي فـي ورش لتعلـم التمثيل عندمـا أكبـر لكـي أصقل موهبتـي، لكني لـم أكن أرى أن لهـا أهميـة، ولكنها تعرف مصلحتـي أفضل مني، لذا سأشارك بها العام القادم.
ما مواهبك واهتماماتك الأخرى بخلاف الفن؟
أحـب مجـال الفاشـون والأزياء، حيـث أنتقي فسـاتيني وحقائبي وأحذيتي بنفسي، وأريد دراسته عندما أكبر.
وما ألوانك المفضلة؟
«البينك» والأخضر والأحمر.
ما وجباتك ومشروباتك المفضلة؟
طاجن اللحمة المفرومة بالبصل، وطبق «النجريسـكو»، كما أحب المانجو.
رياضتك المفضلة؟
السباحة.
كيف كُنتِ تقضين وقتك في الحظر المنزلي؟
أشاهد التلفاز وأفلام الكارتون.
ما أفلام الكارتون المفضلة لديك؟
فيلم «الأميرة رابونزل»، والدببة الثلاثة، «فروزن 1 و2».
وبالنسبة للأفلام العربية والأجنبية، ما المفضل لديك؟
أحـب الأفـلام الهنديـة، وأحب فيلـم «نور عينـي» لتامر حسني.
هل جربت صوتك في الغناء؟
لا، لأن صوتي ليس جيداً، ولكن «خلينا بس في التمثيل». (ثم تضحك).
ما البلد الذي تتمنين زيارته مستقبلاً؟
جزيرة بالي في إندونيسيا.
هل تتشاجرين وشقيقك يوسف؟
(تضحك) نتشـاجر كثيراً ثـم نتصالح، حيث إنّه يغار مني جداً، لأننا متقاربان في العمر.



الطفلة والفنانة الصغيرة فريدة حسام

فريدة حسام

فريدة حسام:
أتمنى أن أصبح مثل ياسمين صبري

ما اسم الدلع الذي يطلقونه عليك في المنزل؟

فيري.

ماذا قـال لك المخرج محمد سـامي ومحمد رمضان على أدائك بالمسلسل؟

«مـا أعرفش.. (ثم تضحـك)». (قالي عمو محمد سـامي برافـو عليكـي يـا فيري)، ثـم قبّلنـي عمو أحمـد زاهر. وحملني إلى صدره.

من هي نجمتك المفضلة وأمنيتك لتصبحي مثلها؟

ياسمين صبري.

ومن ممثلك المفضل؟

محمد رمضان.

في أي صف تدرسين؟

في «كيجي تو» (رياض أطفال)، وسأدخل المدرسة العام القادم.

ما برامجك وقناتك للأطفال المميزة؟

شاشة «mbc 3»، وكارتون «ميرا كلاس».

فيلمك المفضل؟

Frozen والسمكة «نيمو»، و«تنة ورنة».

ما هواياتك الأخرى؟

أحب التلوين والرسم.

ألوانك المفضلة؟

البني.

ما الهدايا التي وصلتك في عيد ميلادك المنقضي؟

«مامـا» أهدتني غيتـار، وبالونة، وزينة عيـد الميلاد. أما شـقيقتي أمل فقد أهدتني لعبة «المطبخ» بمشتملاتها. أما «بابا» فقد أهداني «عروسة» تتحدث وتقول: «يا بنات يا بنات يا بنات» وتغني وتمشـي، وصندوق هدايا مملوء بالشوكولاتة.

من أكثر أشقائك قرباً إليك من أسرتك؟

أمل، وأحب ماما أكثر من أبي.

أريد أن أصبح طبيبة بيطرية

ما أمنيتك مستقبلاً؟

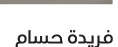
أريد أن أصبح طبيبة بيطرية تعالج الحيوانات.

ما الحيوانات التي تربينها؟

القطط.

ما أشهى الأكلات التي تطهيها والدتك لك؟

المعكرونة بالباشميل، وأحب ورق العنب.



فريدة حسام

سماح والدة أمل وفريدة حسام:
لا أتدخل في اختيارات أولادي

متى لاحظت موهبتي أمل وفريدة في التمثيل؟

جميع أطفالي الخمسة، الحمد لله، موهوبون في التمثيل، فحـازم ومنـة كانا يمثـلان وهما طفلان ثـم عندما كبرا تـركا التمثيل من أجـل الاهتمام بالدراسـة، وحازم كان السـبب في دخول يوسف إلى التمثيل، وبعده أخذ يوسف أمل لتشـاركه في مسلسل «أبو العروسة»، وبعدها أمل أخذت فريدة واستعانت بها في «البرنس».

ومـا أمنيتك لهم فـي المسـتقبل، أتريديـن الاهتمام بالدراسة أم الفن؟

لا أتدخـل فـي اختياراتهـم، ولكـن دوري هـو الاهتمام بهم في الدراسـة والبيت وتوجيههـم للجيد في التمثيل، ولا أفـرض عليهـم أي اختيار، فما يحبونـه أتركهم لكي يجربوه.

هل هنـاك تعاقـدات لأمل وفريدة ويوسـف فـي دراما رمضان أو سينمائياً الفترة القادمة؟

أمل كانت مرشـحة لعمل مع الفنـان كريم فهمي، ولكن لم يبدأ حالياً. ويوسـف وفريدة سيشـاركان في فيلم مع المنتج أحمد السبكي، والفنان أحمد آدم، حيث سيظهران كولديه.

هل تعملين في الوقت الحالي؟

لا، بل ربة منزل، وأهتم بأبنائي وشؤونهم.

ماذا يعمل والدهم حسام سعد الدين؟

موظف في شركة لبيع السيارات.



أحمد زاهر مع الطفلة فريدة حسام في كواليس «البرنس»



عدّاد «كورونا» إلى ارتفاع
«مناعة القطيع» بعد فك الحظر

بعد فكّ الحظر الوقائي، الذي كان مفروضًا، لمنع انتشار «كوفيد_19»، في معظم دول العالم، ها هي استراتيجيّة «مناعة القطيع» تطبّق فيها بصورة تلقائيّة، وبدون اعتراضات طبيّة تذكر، فما هي فعاليتها، بخاصّة في ظل غياب اللقاح، وارتفاع عدّاد الإصابات والوفيات؟ بيروت ـ ماغي شمّا

الدكتورة جمال حمّود

COVID-19

HERD IMMUNITY

لا للاستهتار بالفيروس

حتّى مع فكّ الحظر الذي كان مفروضًا للوقاية من «كوفيد_19»، لا يجب الاستهتار، ومن الضروري الالتزام بمبدأ التباعد الاجتماعي (نحو مترين)، والبعد عن المشاركة في المناسبات الكبيرة أو ارتياد المطاعم.



تهدف استراتيجيّة «مناعة القطيع» أو «المناعة بالعدوى» إلى ممارسة الأفراد حياتهم بشكل طبيعي في منطقة ما أو دولة ما، حتّى مع انتشار الفيروس، فيصاب معظم أفراد المجتمع به (مع حماية كبار السن)، وبالتالي تتعرّف أجهزتهم المناعية إلى الفيروس، ثمّ تحاربه إذا ما حاول مهاجمتها مجدّدًا. ولا تقتصر استراتيجيّة «مناعة القطيع» على فيروس «كورونا» المستجدّ فحسب، بل هي تشمل كلّ الالتهابات التنفّسية، وهذه الأخيرة خطيرة وتتسبب بقصور في التنفس، وصولًا إلى الوفاة، لأنّها مسؤولة عن الأوكسيجين، والأخير مسؤول عن تغذية كلّ أعضاء الجسم. بحسب الاختصاصيّة في الأمراض الجرثومية د. جمال حمّود، فإنّه من الهام أن تتتابع النشاطات الاقتصاديّة في البلاد، لكن شريطة الوعي الجماعي أي اتباع سبل الوقاية من وباء «كوفيد_19»، ولا سيما ارتداء الكمامة، والحفاظ على مبدأ التباعد الاجتماعي (مترين بين كل فرد وآخر).

وعن ارتفاع أعداد المصابين مجدّدًا، تعلّق د. حمّود أنّ «فك الحظر الوقائي في دول العالم ليس مسؤولًا عن ارتفاع أعداد المصابين، إنّما بعض السلوكيات التي اتبعها بعض البلدان. مثلًا: في الولايات المتحدة، جاء القرار بالاختلاط العمد بالمصابين بـ«كوفيد_19» حتّى يلتقطوا العدوى لاكتساب المناعة، وللأسف عانى كثيرون من المشكلات التنفّسية الحادة جرّاء ذلك. لذا، لا يمكن الاتكال على الاختلاط العمد، وإنّما الاختلاط بشكل عام». وتضيف د. حمّود أنّ «عدد المصابين يرتفع نتيجة عدم الوقاية، لذا يترتّب على الجميع الالتزام بمبدأ الحجر الوقائي، أقلّه لأسبوع، بخاصّة عند الوصول إلى وجهة السفر المقصودة. فحتّى لو لم يكون الفرد حاملًا للفيروس في البلد الذي انطلق منه، فهو يمكن أن يلتقط العدوى على متن الطائرة أو في المطار، وقد لا تظهر العوارض عليه في المرحلة الأولى. لذا، يجب الالتزام بالحجر المنزلي الوقائي لفترة لا تقل عن أسبوع، حتى تظهر عليه العوارض أو يعاود إجراء اختبار تفاعل سلسلة البوليميراز PCR مرّة ثانية».

سؤال د. حمّود عن تعليقها عن نتائج الدراسة الإسبانيّة التي أثبتت أن المتعافين يمكن أن يفقدوا مناعتهم ضد «كورونا» في غضون أشهر، ما يجعلهم يتعرّضون للإصابة مجدّدًا، فتقول إنه «تمّ اقتباس الأجسام المضادة لهذا الفيروس خلال الدراسة المذكورة، فلاحظ البحّاثة أنّ نتيجة بعض الأفراد في عيّنة البحث جاءت إيجابيّة، وبعد أسابيع جاءت سلبيّة! ولكن الأمر يرجع إلى أنّ الجهاز المناعي الموجّه ضد «كوفيد_19» أو غيره من الالتهابات والفيروسات، عبارة عن نوعيتين من الخلايا، هي: الخلايا اللمفاوية «بي» و«تي»؛ الخلايا «ب» هي التي تفرز الأجسام المضادة. ولكن، في حالة الـ«كوفيد_19»، لاحظ البحّاثة أنّ هنالك مناعة لها علاقة بالخلايا «تي» التي توصف بأنّها «الذاكرة»، وهي الأكثر قوّة لناحية المناعة، ولكنّها لا تقاس بالدم. لذا، لا يمكن القول إن الفرد الذي سبق أن أصيب بالفيروس سيصاب مجدّدًا به».

وتشدّد د. حمّود أنّه لم يمرّ وقت طويل بعد على هذا الوباء. وبالتالي، هناك معطيات تتغيّر، في كل فترة، ما يعني يجب المراقبة أكثر للحالات بعد الإصابة، ولوقت أطول للخروج بنتائج ناجعة.

جديد البحوث

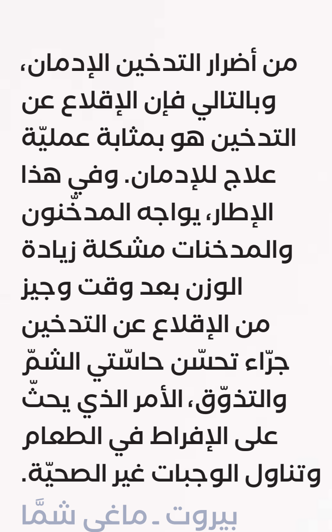
عن مستجدّات البحوث حول «كوفيد_19» وعلاجاته، توضح د. حمّود أن «هناك مجالين يتمّ الخوض فيهما راهنًا على هذا الصعيد، وهما: طريقة انتقال الفيروس؛ هل هي عبر الرذاذ (السعال والعطاس...) أو عبر الهواء؟»، لافتة إلى أن الدلائل التي تثبت انتقال العدوى عبر الرذاذ كثيرة، ولكن ثمة أسئلة حول انتقال العدوى بالهواء، ما يعني أن الجرثومة ممكن أن تتنقّل لمسافة أبعد، وبالتالي العدوى تكبر. وتضيف د. حمّود أنّ «العلاجات تطوّرت منذ الإعلان عن الجائحة؛ وبعد أنّ كان استعمال الـ«كورتيزول» ممنوعًا، ها هو اليوم جزء من العلاج الأساسي.

كما أنّ الأدوية التي استخدمت في العلاج سابقًا، مثل: «هيدروكسي كلوروكوين»، لم يعد هناك اليوم إثبات على فعاليته، لو أن البعض أفاد منه، فيما البعض الآخر لم يفد منه، بخاصّة الحالات المتقدّمة».

وتوضح د. حمّود أنّ «الفيتامين «ج» أصبح من العلاجات، فضلًا عن دواء تمييع الدم لأن معظم مرضى «كوفيد_19» يصابون بتجلط الشرايين الرفيعة داخل الرئتين، وبالتالي هذا الدواء يخفف حدوث قصور بالتنفس».

إشارة إلى أنّ اللقاح هو الوسيلة الأنجح في مواجهة «كورونا»، ويتكثّف العمل على دراسات متعلّقة باللقاحات يتجاوز عددها المئتي دراسة، وهنالك ما يتجاوز العشرين لقاحًا قيد التجارب، وقد وصل بعضها إلى المرحلة الثانية، وهناك لقاح وصل إلى المرحلة الثالثة ما يبشّر بنتيجة قريبة. لكن، يجب التنويه بأنّ عينة الدراسات صغيرة للغاية، فلا يمكن تعميمها بعد على شريحة كبيرة من البشر.

نصائح غذائيّة بعد الإقلاع عن التدخين



من أضرار التدخين الإدمان، وبالتالي فإن الإقلاع عن التدخين هو بمثابة عمليّة علاج للإدمان. وفي هذا الإطار، يواجه المدخّنون والمدخنات مشكلة زيادة الوزن بعد وقت وجيز من الإقلاع عن التدخين جرّاء تحسّن حاسّتي الشمّ والتذوّق، الأمر الذي يحثّ على الإفراط في الطعام وتناول الوجبات غير الصحيّة.

بيروت ـ ماغي شمّا

> عند الإقلاع عن التدخين، يستعيد المرء حاسة التذوق من جديد، فيميل إلى تناول الطعام، بخاصة الحلو منه

تشرح اختصاصيّة التغذية سكينة القاضي أنّ «الأفراد الذين يقلعون عن التدخين، إناثًا وذكورًا، يتأثّرون بصورة سلبيّة على صعيد الأوزان، إذ ترتفع حدّة الشهيّة في صفوفهم، فهم غالبًا يدخّنون بسبب الملل أو الغضب. وعند الإقلاع عن هذه العادة، تزداد عندهم الحاجة إلى الأكل». وتضيف القاضي أنّ «مادة النيكوتين المتوافرة في السجائر ترفع عمليّة الأيض بعض الشيء، ما يحول دون اكتساب الوزن. وبالمقابل، عند الإقلاع عن التدخين، تخفّ عمليّة الإحراق في الجسم بسبب غياب التأثير الإيجابي على الأيض، ممّا يعزّز الأكل الانفعالي والأكل بسبب الملل والغضب».

إلى مساوئ التدخين، هو يتسبّب بالمرورة بالفم، وبالتالي عند الإقلاع عن هذه العادة يستعيد المرء حاسّة التذوّق من جديد، فيميل إلى تناول الأطعمة غير المرغوبة سابقًا، وبخاصّة الحلويات.



نصائح غذائيّة للمقلعين عن التدخين

لضمان عدم كسب الوزن بعد الإقلاع عن التدخين، تنصح القاضي، باتباع الآتي.

1. إضافة البهارات والمُطيّبات إلى الوجبات

تزكّي البهارات والمطيّبات (الزنجبيل، مثلًا) نكهات الوجبات المتناولة، وفي الوقت عينه، هي تمدّ الجسم بمضادات التأكسد، ما يخفّف الأضرار الناجمة من التدخين الباقية في الجسم.

2. حصص الفواكه

يفيد إدخال حصص من الفواكه إلى الوجبات الخفيفة، بهدف زيادة مضادات التأكسد الداخلة إلى الجسم. علمًا أنّ الفرد الذي يقلع عن التدخين، يميل نفسيًّا إلى الأكل بهدف التسلية وتزجية الوقت، ما يتسبّب بزيادة الوزن. لذا، يفيد أن تتخذ هذه الوجبات الخفيفة هيئة السجائر، كالجزر المقطّع أو الكرفس، والصنوف الغذائيّة الفقيرة في السعرات الحراريّة. كما ينفع الحصول على الفيتامينات والمعادن، وبخاصّة الفيتامين «ج» المتوافر في الفواكه الحمضيّة بخاصّة، والفيتامين «أ» المتوافر في الزيوت الصحيّة، كزيت الزيتون والمكسّرات، والـ«بيتاكاروتين» المتوافر في الجزر...



3. الشاي الأخضر

لشرب مشروبات الشاي الأخضر والزنجبيل واليانسون والزهورات، إنعكاسات إيجابيّة على الجسم، فيتعزّز الشعور بالشبع، ممّا يمنع كسب الوزن الإضافي.



4. لا للكافيين

يُستحسن التخفيف من الأشربة التي ترافق التدخين، كالمشروبات العالية بالكافيين (القهوة والشاي...).



المشي لنصف الساعة

للرياضة فوائد بالجملة، لا سيّما المشي والركض لنحو نصف الساعة خلال اليوم، الأمر الذي يُساعد في التحكّم بكمّ الطعام المتناول، وفي إنجاح جهود الامتناع عن التدخين، إضافة إلى دور النشاط البدني في تنشيط الأيض، وتنظيم مستوياته التي تضطرب بعد الإقلاع عن التدخين.





وسائل تربويّة
لتجاوز الطفل طلاق الوالدين

يُمثّل طلاق الوالدين تحوّلًا محوريًا ومؤثّرًا في عالم الطفل - إذ يتراءى له أنّه فقدان الأسرة، والأمان أيضًا. عند معرفة الصغير خبر انفصال والديه، هو يشعر غالبًا بالحزن والغضب والقلق، ويجد صعوبةً في فهم كيف ستتغيّر حياته؟ وللسنّ التي يتمّ فيها انفصال أو طلاق الوالدين تأثير بالطبع، على كيفيّة استجابته، وعمّا يفهمه عن هيكل الأسرة الجديد؟
«سيدتي» تطلع من المعالجة النفسيّة والخبيرة العلائقيّة رودنا نجم على تأثير الطلاق على الأطفال، بحسب الفئات العمريّة، وكيفيّة تجاوز المرحلة بأقلّ الخسائر؟

بيروت ـ ماغي شمّا

قد تظهر العلامات الآتية على الطفل، ما يدلّ إلى تأثير طلاق والديه عليه:

- الصعوبات العاطفيّة والسلوكيّة، والعصبيّة والقلق والعدائيّة والاكتئاب...
- مشكلات التواصل مع الآخرين، مثل: الأقران أو أفراد الأسرة، بالإضافة إلى الهجوم والعدائيّة، والانسحاب والانطواء على الذات، والسيطرة والتسلّط...
- مشكلات الاستقرار والأداء في المدرسة.
- الصعوبات في النوم.
- اضطرابات الأكل.
- مشكلات صحيّة متنوّعة ومتكرّرة (آلام الرأس والبطن والحرارة والتقيؤ والتبوّل اللإرادي...).

آثار سلبيّة

لناحية نفسيّات الأطفال، فقد تمّ الربط بين التعرّض إلى حالات متكرّرة من النزاع الزوجي المدمّر، بخاصّة خلال فترة الطلاق، واكتئاب الصغار، وتدنّي احترامهم لذواتهم، بالإضافة إلى مشكلات خارجيّة، مثل: الجنوح والعدوان، والانحدار في الأداء الأكاديمي، والتكيّف الاجتماعي والعلاقات، والصحّة العقليّة العامّة.

وعلى عكس الاعتقاد السائد، فإنّ الأطفال الذين يتعرّضون بشكل متكرّر للصراع ليسوا أكثر تسامحًا أو تجاوبًا، مُقارنة بالأطفال الآخرين الذين لم يعتادوا الخلافات. في الواقع، يصبح الأطفال الذين يتعرّضون بشكل متكرّر للتفاعل الغاضب بين آبائهم أكثر حساسيّة على الصراع الزوجي، ممّا يجعلهم أكثر تعرّضًا لتأثيراته.

إشارة إلى أنّ كلّ طفل يتأثّر في النزاع الزوجي بشكل مختلف عن الآخر، ويعتمد الأمر على قدرات الصغير التنمويّة الخاصّة. عمومًا، من المرجّح أن يُظهر الأولاد عوارض، مثل: الغضب والعدائيّة، والبنات يواجهن الخوف والحزن والانسحاب. لكن من المثير للاهتمام، ومع تقدّم الأطفال في العمر، أن نمط الاستجابة يتحوّل، ففي الوقت الذي يبلغ فيه الأولاد مرحلة المراهقة، فإنّهم في الواقع يظهرون المزيد من الحزن والانسحاب استجابةً للنزاع الزوجي. ويبدو أن الفتيات في هذا العمر يستجبن إلى المزيد من الغضب والعدائية.

كما يميل الأطفال الذين يتعرّضون إلى حالات متكرّرة من الصراع المدمّر بين آبائهم، الصراع الذي يرافق حالات الطلاق والانفصال، إلى محاولات متزايدة لإشراك أنفسهم في الصراع أو التدخّل لوقف القتال معًا. ويظهر الأطفال أيضًا تزايدًا في الإثارة الفيزيولوجيّة، والشعور بالضيق العاطفي على هيئة الخوف والغضب والحزن، كردّ فعل على نشوب نزاع بين الوالدين.

في المقابل، يفيد الأولاد، الذين يشهدون على حالات بنّاءة من الصراع بين آبائهم في حياتهم اليوميّة، وفي دعاوى الطلاق، من رؤية آبائهم يتعاملون مع هذا النزاع، إذ هم يتعلّمون مهارات حل المشكلات لاستخدامها في صراعاتهم الخاصّة في المستقبل.

> خلال سنوات الأطفال الأولى، هم قد يعتقدون أنّهم المسبّبون بانفصال والديهم





طرق تعامل الوالدين المنفصلين مع الطفل

للحفاظ على توازن الطفل النفسي، تعدّد المعالجة نجم طرق تعامل الوالدين المنفصلين مع الصغير بحسب عمره.

| حتّى سنّ 18 شهرًا

خلال فترة الطفولة، يشعر الأطفال بالتوتّر في المنزل جرّاء خلاف والديهم، بيد أنّهم لا يستطيعون فهم سبب الخلاف، فإذا استمرّ التوتر لوقت طويل، يصبح الأطفال مضطربين ومتشبثين، بخاصّة في وجود أشخاص جدد، وقد يظهرون نوبات عاطفيّة متكرّرة. كما قد يميل الأطفال أيضًا إلى التراجع أو إظهار علامات التأخّر في النموّ.
السؤال عن كيفيّة تسهيل الانتقال، تجيب عنه المعالجة نجم، قائلةً: «يحتاج الأطفال في هذه المرحلة العمريّة إلى الاتساق والروتين، وهم يرتاحون في الألفة. لذا، من المفيد الحفاظ على الروتين اليومي العادي، بخاصّة في ما يتعلّق بالنوم والوجبات، أثناء طلاق الوالدين، وبعده». وتنصح نجم، الأمّ، في هذا الإطار: «قدّمي إلى طفلك ألعابه المفضّلة أو عناصر الأمان، وامضي وقتًا إضافيًا في حمله وتقديم الراحة الجسديّة له. واعتمدي على مساعدة الأصدقاء والعائلة، وتأكدي من الحصول على الكثير من الراحة حتى تكوني في حال من التأهّب، عندما يكون طفلك مستيقظًا».

| من 18 شهر حتّى 3 سنوات

خلال سنوات الأطفال الأولى، عندما تكون علاقتهم الرئيسة مع والديهم، قد يصعب عليهم قبول أو فهم أي خلل كبير في حياتهم المنزليّة، علمًا أن الأطفال في هذه المرحلة العمريّة يركّزون على أنفسهم، وقد يعتقدون أنّهم المسبّبون بانفصال والديهم. لذا، هم قد يبكون ويطلبون المزيد من الاهتمام بصورة أكثر من المعتاد، ويتراجعون، ويعودون إلى مصّ الإبهام، ويقاومون التدريب على استخدام المرحاض أو يعودون إلى التبوّل اللإرادي، بعد أن يكونوا قد تجاوزوا هذه المرحلة، ويخشون أن يتمّ التخلّي عنهم، أو يجدون صعوبة في النوم أو النوم بمفردهم في الليل.
السؤال عن كيفيّة تسهيل الانتقال، تجيب عنه المعالجة نجم، قائلةً: «يجب على الوالدين العمل معًا إذ أمكن لتطوير روتين عادي يمكن التنبؤ به بالنسبة للطفل، حتّى يتبعه الأخير بسهولة. ومن الهامّ أيضًا قضاء وقت ممتع مع الطفل وتقديم اهتمام إضافي له، ويمكن أيضًا طلب مساعدة الأصدقاء والأقارب الموثوق بهم للقيام بنفس الشيء». وتضيف نجم: «على الوالدين أن يناقشا مشاعر طفلهما (إذا كان كبيرًا بما يكفي للتحدّث)، وأن يلعبا معه وأن يقرآ له الكتب وأن يؤكّدا له أنه غير مسؤول عن انفصالهما».

| من 3 إلى 6 سنوات

لا يفهم الأطفال في هذه السنّ المبكّرة فكرة الطلاق. وبالطبع، هم لا يريدون انفصال والديهم - بغضّ النظر عن مدى توتّر البيئة المنزليّة. في الواقع، يعتبر الطلاق مفهومًا صعبًا بشكل خاص لهؤلاء الصغار، الذين يحتاجون إلى أن يكون عالمهم تحت السيطرة. ويعتقد الأطفال في هذه المرحلة أيضًا، أنهم مسؤولون في نهاية المطاف عن انفصال آبائهم. وهم قد يواجهون مشاعر غير مؤكّدة بشأن المستقبل أو يحتفظون بغضبهم في الداخل أو يعبّرون عن أفكار سلبيّة أو غير سارّة أو يعانون من الكوابيس!
السؤال عن كيفيّة تسهيل الانتقال، تجيب عنه المعالجة نجم، قائلةً: «من المفضّل أن يحاول الآباء التعامل مع الطلاق بطريقة إيجابيّة ومفتوحة إن أمكن، حيث يعكس الأطفال في هذه السنّ أمزجة الأهل، واتجاهاتهم». وتضيف نجم: «سيحتاج الأطفال في هذه السنّ إلى من يتحدث إليهم غير والديهم، وأن يحثّهم على التعبير عن مشاعرهم. وهم قد يستجيبون جيّدًا للكتب المناسبة حول الموضوع، بدون الإغفال عن حاجتهم إلى الشعور بالأمان والاستقرار ومعرفة أنهم سيستمرون في رؤية والديهم غير الحاضنين (الشخص الذي لا يعيشون معه بشكل منتظم)، ما يستدعي وضع جدول منتظم لزيارة الأب (أو الأمّ)، مع الالتزام به باستمرار».

| من 6 إلى 11 سنة

إذا نشأ الأطفال في هذه السنّ في بيئة راعية، فسيكون من الطبيعي أن يخافوا من التخلّي عنهم، أثناء الطلاق. الأطفال الأصغر سنًّا في هذه المرحلة أي من 6 إلى 8 سنوات، على سبيل المثال، لن يفهموا مفهوم الطلاق، وقد يشعرون كما لو أن والديهم يطلّقانهم! كما قد يقلقون من فقدان والدهم (إذا كانوا يعيشون مع أمّهم)، ويتخيّلون أن والديهم سيعودان معًا. في الواقع، هم يعتقدون أنه يمكنهم «إنقاذ» زواج والديهم.
من جهةٍ ثانية، قد يلوم الأطفال في سنّ 8 إلى 11 سنة أحد الوالدين على الانفصال، وقد يقفون في صفّ أحد الوالدين، أو يتهمون آباءهم بأنّهم أنانيون، كما سيعبّرون عن غضبهم بطرق مختلفة؛ قد يتقاتل الصبيان مع زملاء المدرسة أو يصبحون كثيري الانتقاد ضد العالم، بينما قد تصبح الفتيات قلقات أو منسحبات أو مكتئبات. قد يعاني الأطفال من أي من الجنسين من اضطراب في المعدة أو الصداع بسبب الإجهاد، أو قد يختلقون الأعذار المرضيّة من أجل ملازمة المنزل.
السؤال عن كيفيّة تسهيل الانتقال، تجيب عنه المعالجة نجم، قائلةً: «يمكن لأطفال المدارس الابتدائيّة أن يشعروا بفقدان شديد ورفض أثناء الطلاق، ولكن يمكن للوالدين إعادة بناء إحساس أطفالهم بالأمان واحترام الذات، من خلال إمضاء كل من الوالدين وقتًا ممتعًا مع الطفل، وحثّه على الانفتاح على مشاعره وطمأنته بأنّ أيًا من الوالدين لن يتخلى عنه، مع تكرار أن الطلاق ليس ذنبه». وتُحذّر نجم الأبوين من لوم بعضهما البعض على الانفصال أمام الأولاد، وتدعوهما إلى الحفاظ على جدول زيارات منتظم، فيرتاح الطفل - بخاصّة في أوقات الاضطراب.
وتشدّد نجم على أهميّة صداقات الأطفال ومشاركتهم في الأنشطة اللامنهجيّة في هذه المرحلة العمريّة، مع الدعوة إلى تشجيع الأطفال على المشاركة في المناسبات والتسالي، ومساعدتهم في تقديرهم لذواتهم، والتواصل مع الآخرين وعدم الانسحاب من العالم.

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

مجد الشعر



شاعر وكاتب فلسطيني
سلطان القيسي

في الفترة الأخيرة، تتردد على مسمعي جمل مفادها أن زمن الشعر ولى، وأغلب من يلقون هذه العبارة شعراء، ومنهم من يتخذها ذريعة لتوقفه عن الكتابة، وقد تبدو المنهجية تلك مقنعة، خصوصاً عندما تتمظهر اللاجدوى بأوضح صورها، أي عندما تخلو المقاعد في الأمسيات الشعرية، كما يحدث اليوم، يبدأ المرء السويّ، بالاقتراب من قرار التوقف عن الكتابة.

ولكنني في كل مرة أتفحص فيها القرار، أخلص إلى ثلاثة أسئلة:

السؤال الأول هو: هل الكتابة مادية إلى هذا الحد؟ وهل المعادلة يجب أن تكون بذلك الوضوح التجاري البحت، إذا لم يحقق الشعر مكاسب وجدوى، نتركه وننصرف إلى مشاريع أخرى؟

كيف لمن اختار أغرب الطرق تعبيراً، وأقلها وضوحاً للقول، وهو الشعر، أن يضعه في ميزان واضح كهذا؟!

والسؤال الثاني فهو إذا كان الشعر ذاتياً، فما الحاجة الماسة لقاعات ممتلئة، أليست القصيدة تذبل في التصفيق، وتنتشي في الوحدة، اسأل نفسك: ألن تقرأ الشعر إلا في قاعة تعج بالحضور؟

عن نفسي أقول سأكتب الشعر وأقرأه، حتى لو كان المسرح خالياً تماماً، تقديساً للحس الذي يسري كثعبان جواي، ويدفعني للكتابة، وتطهيراً للذات من دخان السيارات.

وهذا ما كان يقودني دوما إلى السؤال الثالث فالعمل دون جدوى جنون، والإنسان السوي يجب أن يكف عن ذلك.. ولكن أليس الشعر جنوناً؟ ومتى كان الشاعر سوياً؟

من زاوية نظري فإن مجد الشعر في بقائه في الهامش، إنه فن الهوامش، فن التفاصيل الخبيئة، التي لا تقع على صورة صريحة، ولا تقبل أن ترادف تفسيراً آخر، غير أنها تنسجم مع رؤى وتفاسير متعددة.

الشعراء الذين يبحثون عن مجد سواه، عليهم أن يبحثوا عن مزارع أخرى لنباتهم، يمكنهم فعل ذلك إلى جانب الشعر، فلا الشعر يفسد مجدهم، ولا مجدهم يفسد ما كان يمكن أن يكون شعراً، لولا ركضهم وراء ألقاب وتصفيق.

أسهل الأشياء أن تجعل الناس يصفقون، وأصعبها أن تتركهم مصدومين، وهذه وظيفة الشعر، أن يدخل امرؤ لأمسية وهو يعرف نفسه جيداً، ليخرج منها بسؤال حقيقي: من أنا؟

أرأيتم؟ ها نحن نعود إذن إلى الهامش مجدداً!

والشِعر هو مادة الجمال، كل شيء جميل مردُّ جماله للشِعر، وكل شيء قبيح مردُّ قبحه لغياب الشِعر.

ولقد استطاع هذا الفن عبر العصور أن يطور أدواته، ليتمكن من خوض تجارب جديدة، على قلتها، شكلت أملاً ثقافياً بالحفاظ على هذا الفن حياً، ولكن لماذا علينا دائماً أن نقدم الأمصال والمطاعيم لهذا الفن ليتمكن من العيش على عكس غيره؟

ربما لأنه مقارنة بغيره، يجب أن يحافظ على هلاميته، وعدم ترسيم حدوده، مخافة الوقوع بأرض فن آخر.

سنكتب، لا لنصنع ضجيجاً في الميادين، إنما لننقل الأصوات من داخلنا، قبل أن تتداخل وتصبح ضجيجاً.





صيف السعودية
رحلة إلى حائل قبلة هواة الآثار

مع عودة الحياة الطبيعيّة إلى السعودية، بعد فترة حظر طويلة وقائيّة من فيروس «كورونا» المستجدّ، ها هي الفعاليّات الصيفّية تنطلق، والمصايف تشـهد إقبالًا من المحليين. وفي هذا الإطار، تلتقي «سـيدتي» المرشدة السياحيّة، ومؤسِّسة فريق «سعودية التراث» ندى البليهي، للحديث عن حائل، عروس الشمال.

الرياض ـ يارا طاهر



في مدينة حائل

متنزّه جبل السمراء، كما يبدو عند المساء، وهو قبلة المحليين والمصطافين

كانت حائل تُسمَّى قبل الإسلام بـ«القرية»، وكانت حدودها تقتصر على شرقيّ وادي الإديرع، قرب جبل السمراء، والأخير يعدّ من معالمها السياحيّة الأكثر بروزًا. لكن، بعد توسّع المدينة، وتجاوزها الوادي، وصولاً إلى غربي الإديرع أيضًا، تغيّر الاسم فأصبح حائل، كون الوادي أصبح يحول بين شطري المدينة.

لناحية المقوّمات السياحيّة، ففي حائل مناطق بالجملة تستحقّ الزيارة، وتستقطب بخاصّة هواة الآثار والقصص التاريخيّة. في الآتي لمحة عنها.

متحف لقيت: هو بيت طيني، يقع جنوبي قلعة «عيرف» التاريخيّة، ويُقدَّر عمره بأنّه يتجاوز المئة سنة، ويحضن عديدًا من القطع التراثية النادرة (نحو ألفي قطعة)، في أكثر من عشر غرف ومجلسين للضيافة وساحة كبيرة تتوسّط البيت.

جبل السمراء: يقع شرقيّ مدينة حائل؛ يُروى أن حاتم الطائي (شاعر عربي جاهلي وأمير قبيلة طيء)، كان يُشعل نارًا على رأس ذلك الجبل، المعروف باسم «الموقدة»، ليستدلّ على منازله المسافرون وعابرو الطريق في تلك الحقبة من الزمن، ما جعله معلمًا يستحقّ الزيارة، علمًا أنّه استُخدم لأغراض عسكرية في عهد دولة آل رشيد، التي كانت عروس الشمال عاصمتها، إذ هو يطلّ على السهول الشرقية حتى هضبة نجد. كما كان هذا الجبل منارة الكرم زمن حاتم الطائي. راهنًا، هو منارة للمتنزّهين والمصطافين، سواءً سكّان حائل أو من خارجها، حيث توجد بحيرات ومسطّحات خضر في المكان.

جبلا آجا وسلمى: هناك ألقاب عدة لمدينة حائل، من أبرزها «بلاد الجبلين»، أي جبل طي، وجبل شمر، وهو اسم القبيلة التي نشأت بين هذين الجبلين. يحدّ آجا مدينة حائل من جهة الغرب، ويقع على بُعد عشرة كيلومترات غربًا من وادي الإديرع، ومن جهة الشرق، يحدّها جبل سلمى.

مقصورة القنون: ما بين جذوع النخيل الباسقات، هناك بناء عتيق من الطين، يقف راسخًا عبر السنين، ويُمثّل تحفة معماريّة على ضفاف جبل آجا، في بلدة العقدة، ويُسمّى بـ«مقصورة القنون». وللبناء قصّة؛ فقد تعاقبت أجيال على بنائه منذ سنة 1150 للهجرة، وشهد ثلاث مراحل من الترميم، في سنوات 1296 و1362 و1433، لتنتهي الأعمال فيه سنة 1437. وينقسم إلى ثلاثة أقسام: القسم الأوّل خاصّ بالضيافة، ويحتوي على مجلس وغرفتين في الجزء العلوي، أمّا القسم الثاني، فيعرف باسم «مكيدة»، ويتألّف من ثلاثة أدوار، إضافة إلى غرفتين لتخزين التمر، ويعدّ هذا القسم مسكنًا لأبناء العائلة، فيما خُصِّص القسم الثالث للمتزوّجين حديثًا. وخارج المقصورة، هناك عين قديمة نضب ماؤها، إلى جانب المطابخ التي لم يتبقّ منها سوى رائحة الجود والكرم، وجامع في عهد الإمام تركي أُعيد ترميمه وبناؤه.



البناء الخارجي لـ«مقصورة القنون»



لافتة تشير إلى معلومات تاريخيّة موجزة عن «مقصورة القنون»

مدينة فيد الأثريّة: تحمل المدينة مشاهد من عصور تاريخيّة قديمة قبل الإسلام وبعده، كالنقوش والآثار التي لا تزال مغمورة تحت التراب بفعل عوامل الزمن. علمًا أنّ فيد كانت ثالث أهمّ مدينة بعد بغداد ومكّة المكرمة، إذ هي تقع على طريق الحجّ القديم بين مكة المكرمة وبغداد المعروف بـ«درب زبيدة»، وقد أسهم ذلك في ازدهارها لمرور الحجيج بها، والتبضّع منها بما يحتاجون إليه، حتّى صارت تضاهي الكوفة والبصرة في ذلك الوقت. وكانت تُسمّى بـ«عاصمة الطريق»، ومن معالمها: «متنزّه الزعفران»، الذي يعدّ متنفّسًا لأهلها، وقصر خراش (الحصن)، وهو أكبر قصر على طريق الحج، ابتداءً من العراق مرورًا ببغداد وانتهاءً بمكّة المكرمة، ويتكوّن من سورين، أحدهما خارجي لأبراج المراقبة، وفي الوسط تقع قلعة الحصن، إضافة إلى آثار مسجد كبير يعود إلى الفترة الإسلامية، وأساسات لمبانٍ بعضها يشكّل وحدات معمارية متكاملة، إلى جانب البركة ثمانية الأضلاع في آخرها.

جبة: إحدى محافظات حائل، تقع وسط صحراء النفود الكبير في الاتجاه الشمالي الغربي، على طريق القوافل القديم الذي يربط بين شرق البحر الأبيض المتوسط وهضبة نجد. تعدّ جبة من المواقع الأثريّة الأهمّ لقدم نقوشها، بحسب المرشدة ندى البليهي، التي تقول إنّ «جبة تشتهر بالزراعة لوفرة المياه فيها».

أم سمنان: هي أرض لبحيرة قديمة، تُحيط بها كثبان النفود الكبير، ومن الغرب والجنوب جبال رسوبية، تتمثّل في جبال أم سمنان وغوطا وشويحط وعنيزة، وتنتشر فيها نقوش أثريّة، تعود إلى ثلاث فترات زمنية مختلفة، كالعصر الحجري، وبعضها نقوش ثمودية، إضافة إلى رسومات حيوانات مختلفة ورسومات آدمية تبيّن بعضًا من طرق ونظم الحياة اليوميّة التي كان يطبّقها ويحيا بها الإنسان في الألف السابع قبل الميلاد، ما دفع بـ«الهيئة العامّة للسياحة والآثار» إلى طلب تسجيله على لائحة اليونيسكو للتراث العالمي، وذلك في سنة 2015.

متحف عيادة: هو يمثّل جانبًا جميلًا من حياة البادية القديمة، مثل: المجلس الشتوي وذلك الصيفي، والماقد والدار والمخزن والمرقد والجامع، إضافة إلى الوقوف على السواني، وكيفيّة عملها، والبئر التي يُجلب منها الماء، وبعض الأبواب القديمة.

متحف النايف: هو من متاحف حائل الأكثر شهرةً، وبالتحديد في جبة، حيث دار الضيافة، وقصر الإمارة، ومكان التعليم. ومن زائري المكان الأشهر، المستكشفة الإنجليزيّة الليدي آن بلنت (1837-1917). المتحف عبارة عن دور أرضي واسع مقسّم إلى سبعة أجزاء مختلفة المساحة، ويضمّ نحو 2200 قطعة، منها: الملابس والحلي وأدوات الزينة النسائيّة وأدوات الخياطة والأسلحة والمصنوعات الجلديّة، من دون الإغفال عن أوّل بئر حُفرت في جبة «الحمالي»، وسُمِّيت بذلك لكثرة الأحمال الكثيرة عليها من الإبل. ومن مقتنيات المتحف الفريدة، أوّل سيارة دخلت جبة.


لقطة لبناء في مدينة فيد


نموذج من النقوش، في موقع أم سمنان المُدرج على لائحة اليونيسكو للتراث العالمي

قصر برزان: عاشت في القصر عائلة آل علي، ثمّ عائلة آل رشيد، علمًا أنّ القصر سُمِّي بهذا الاسم لبروزه عن المباني في ذلك الوقت. وهو راهنًا عبارة عن محلّات تجاريّة، منها سوق النساء الشعبي التي تباع فيها الألبسة التراثيّة والمأكولات الشعبيّة والسمن والخبز، بالإضافة إلى الكماليّات التي تفضّلها كبيرات السنّ، والبهارات المختلفة. وتحظى السوق المذكورة بشعبيةٍ كبيرة في حائل، وإلى جانبها يوجد برجان، كانا يحيطان بها. كان بُني القصر سنة 1808م، وهو يتكوّن من ثلاث طبقات: الأرضيّة عبارة عن مجالس وصالونات استقبال ومطابخ، والثانية غرف ضيوف الدولة، أمّا الثالثة فكانت تسكن فيها الأسرة الحاكمة.

قصر القشلة: تبرز بصمة خالدة لعهد الملك الراحل عبدالعزيز، في هذا القصر، الذي شُيِّد سنة 1940م، وفق أسلوب المدرسة النجدية، لكنّ زخارفه من الجصّ تغلب عليها سمة العمارة التقليديّة في حائل. بعض الزخارف يخطّ «يعيش مولانا الملك المعظّم عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود». يتخذ القصر هيئة مربّع مبني من الطين، ويتكوّن من طبقتين، الأرضيّة منهما تحتوي على 83 غرفة، إضافة إلى القبب، أمّا العلوية، فتحتوي على 59 غرفة تطلّ على ساحة القصر. واستغرق بناؤه نحو سنة ونصف السنة، ثم أضيف إليه مسجد، ومبنى سجن، وبعض الإضافات الأخرى التي انتهت سنة 1362هـ. إشارة إلى أن «القشلة» كلمة تركيّة تعني المعسكر الشتوي، واستخدم العثمانيون الكلمة للإشارة إلى قلاع الجنود ومكان إقامتهم. وقد كان هذا القصر، منذ إنشائه، مقرًّا للحامية العسكرية حتّى سنة 1395هـ، فتسلّمته الشرطة بعد ذلك، ثم وكالة الآثار والمتاحف في وزارة المعارف وقتها. وتحوّل إلى مركز ثقافي في عيد الفطر سنة 1427هـ، إذ قام أمير منطقة حائل، الأمير سعود بن عبدالمحسن، بافتتاح القصر أمام الزائرين.

أرجو عدم اصطحاب الأفكار المسبقة



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

أدعي بأنني باحث وممارس في فهم أغوار النفس البشرية، ولديّ أبحاثي وتجاربي في مختبر التجربة اليومية، في الحياة والناس والسياسة والديوقراطية، وأرصد تحولات الناس في قبول ورفض الآخر! وتشغلني كثيراً مسألة الأفكار المسبقة عند الناس في أي قضية تطرح للنقاش
لأن الناس في الأصل قضاة على ما يحكمون دون أفكار مسبقة

وأذكر عندما فرغ الفنان الجميل الراحل أحمد زكي، من إنتاج فيلمه أيام السادات وراح يعد العدة لعرض الافتتاح الخاص للفنانين والنقاد أرسل دعوة الافتتاح على الطريقة التالية
«أرجو عدم اصطحاب الأطفال..والكاميرات والأفكار المسبقة».
أحمد زكي عندما فعل ذلك يمر بمرحلة متقدمة من الوعي، فهو في هذه التجربة، أصبح أكثر نضجاً فنياً وسياسياً، وكان أكثر وعياً بأن الناس يحبون ويكرهون على طريقة الأهلي والزمالك.. فالأهلاوية لا يرون من كل الألوان سوى اللون الأحمر.. والزملكاوية لديهم عمى ألوان.. فلا يوجد أي لون في العالم سوى لونهم.. لذلك أراد أن يقول للناس إن عبدالناصر ليس على طول الخط هو كل الألوان وما عداه هو العدم.. فالآخرون ليسوا دائماً هم الجحيم.. ومن هؤلاء الآخرين أنور السادات. وهو كان يدرك أنه بهذا الكلام كما لو أنه يقف في صفوف جماهير الأهلي على المدرجات ويقول إن الزمالك حديد.. فهو في أفضل الأحوال «سيضرب بالجزم» على طريقة اللي يحب الأهلي «يضرب» وكل جماهير الأهلي تحب الأهلي لذلك «ستضرب» لتثبت ولاءها وحبها للأهلي.
في هذا العمل كانت جماهير الأهلي هي جماهير عبدالناصر، وأحمد زكي كمن يشجع اللعبة الحلوة بعيداً عن أهواء الأهلاوية وتشنيج الزملكاوية.
دعوة أحمد زكي هذه بعدم اصطحاب الأفكار المسبقة توازي الدعوة لعدم اصطحاب الأطفال في مكان لا يستحب فيه وجود أطفال وربما أكثر أهمية.. لأن أطفال الأفكار المسبقة أكثر عبثاً من عبث الأطفال، ومع كل ذلك في كل دعوة نجد أن الناس يصطحبون أطفالهم وأفكارهم المسبقة!
الفرق أن نظرة الناس للناس الذين يصحبون أطفالهم أنهم غير متحضرين.. أو غير متعلمين.
أما الذين يصطحبون أفكارهم المسبقة فهم متحضرون ومتعلمون جداً!!

شعلانيات:

- رؤية الناس للحياة هي كتاب من تأليفهم
البعض كان كاتباً ومؤلفاً عظيماً ارتقى فوق السطور
وبعضهم عاش بين السطور!!
- الإنسان الواعي هو من يحترم الفكره حتى لو لم يؤمن بها!
- هناك طريقتان ليكون لديك أعلى مبنى وأجمل معنى:

إما أن تدمر كل المباني من حولك، أو أن تبني أعلى من غيرك..
اختر دائماً أن تبني أعلى من غيرك!



الأرجوحة
قطعة ديكور منزليّة مميّزة

من المُتعارف عليه أن مكان الأرجوحة المنزليّة هو الحديقة أو الشرفة أو الـ«ترّاس»، لكن مع تعدّد تصاميمها أمست هذه القطعة المميّزة توظّف في كل غرفة من غرف المنزل، سواء في الصالة أو غرفة المعيشة أو غرفة النوم، وحتّى في ركن الجلوس المفتوح على المطبخ الفسيح.

بيروت ـ ماغي شمّا



لناحية المواد، يمكن إعداد الأرجوحة من الحديد أو الخيزران أو الخشب أو الألومينيوم أو البلاستيك... وذلك بحسب مهندسة الديكور ريهام فرّان، التي تشرح لقرّاء «سيدتي» أنّ «الأرجوحة المنزليّة قد تتضمّن ثلاثة مقاعد، وبالتالي يمكن أن تلعب دور الأريكة في تصميم معاصر توحي فيه بالمرح، على أن تبعد عن طقم الأثاث المتوافر في المساحة». وتضيف فرّان أنّ «الأرجوحة المعدّة من الخشب، سواء كانت مشغولة بطريقة كلاسيكيّة أو «مودرن» تُناسب الصالة، وهي تتخذ هيئة الكرسي الفردي الهزّاز، ويمكن طلاؤها باللون المرغوب. كما ينجّد المقعد بقماش منسجم مع قماش الأثاث أو الستائر أو السجّاد، أمّا القاعدة فمن النحاس».
إشارة إلى أنّه في حال وجود زاوية فارغة فسيحة، فهي تستوعب أرجوحتين توضعان إلى جانب بعضهما البعض، على أن تتوسّطهما قطعة إكسسوار عالية أو عدد من الرفوف على الجدار.
في غرفة الجلوس، لا بدّ من اختيار التصميم المريح للأرجوحة، التي يمكن أن تشغل الزاوية، عند التقاء الجدارين. ويُفضّل أن تكون مصنوعة من القشّ أو الخيزران أو الراتينج (ريزين) بحسب فرّان، وأن تحتوي على فرشة كبيرة مبطّنة بنسيج ذي لون يتناسب مع الأقمشة الموجودة في الغرفة. يمكن أن تتوسّط الأريكة هذه الأرجوحة الفردية أو المزدوجة. ولا مانع من أن تحلّ هذه الأرجوحة في الغرفة الفسيحة المؤثثة بجلسة عربيّة الطراز، أي بالمقاعد المنخفضة والموقد، على أن تقرب الأرجوحة من وسط الغرفة. معلومٌ أنّ هناك أراجيح تُباع جاهزة بأسعار معقولة أو هي تصمّم بحسب المطرح المتوافر لها، وبالخامة المرغوبة، كالحديد المطروق (فيرفورجيه)، مثلًا.





الأرجوحة المنزليّة، قطعة ديكور مرحة، مشغولة من الحديد
أو الخيزران أو الخشب أو الحديد المطروق...

في غرفة النوم

في غرفة النوم، لا بدّ من اختيار الأرجوحة صغيرة الحجم. أمّا إذا كانت المساحة فسيحة، والطراز السائد فيها كلاسيكيًّا، فيمكن تصميم أرجوحة من الخشب ذات نقوش (علامة فيرساتشي، مثلًا).
وهناك أراجيح تتخذ هيئة الصندوق (بوكس)، معلّقة بجنازير، وهي توضع في المطبخ أيضًا.





الأرجوحة بحسب الرغبة

توضح المهندسة ريهام فرّان أنّه «يمكن شراء الأرجوحة جاهزة، مع تبديل نسيج المقعد حتّى يتماشى مع المفروشات المنزليّة المتوافرة. وبالتالي، هي تلعب دور قطعة الزينة في المناسبات والأعياد، عند تزويدها بالإضاءة أو بتفاصيل توحي بالمناسبة».



مائدة بحريّة

هنالك طرق بالجملة لإعداد السمك، الذي يدخل في الوجبات الجانبيّة والرئيسة، ويجعل الموائد مميّزة، سواء كان صنف السمك فاخرًا أو مجرّد عبوة من التونا. مائدة «سيدتي» البحريّة مميزّة، وأطباقها جديرة بالتجربة.

بيروت - «سيدتي»



«باتيه» السمك

المقادير

- 400 غرام من سمك الماكريل، مُدخّنًا
- 200 غرام من جبن الدهن
- 3 ثمرات من الليمون الحامض
- باقة صغيرة من البقدونس الطازج، مفرومًا
- الملح والفلفل الأسود، بحسب الرغبة
- باقتان صغيرتان من الجرجير، مفرومتين
- عودان من الكرفس، مفرومين فرمًا ناعمًا
- زيت الزيتون
- 6 قطع من الخبز الإفرنجي، مقطّعة إلى شرائح

طريقة التحضير

1. لـ«باتيه»: يُنزع الجلد من السمك المدخّن، فيُقطّع. ثمّ، تُضاف قطع السمك إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، وتُضرب على سرعة متوسّطة. يُضاف الجبن، فبشر ثمرة من الليمون وعصيرها، وربع كمّ فرم البقدونس. تُضرب المكوّنات لعشرين ثانية، في الخلّاط، على سرعة متوسّطة، حتّى يتشكّل خليط متجانس. ويملّح الأخير ويبهّر، بحسب الرغبة.

2. للسلطة: يُضاف إلى وعاء، كلّ من الكمّ الباقي من فرم البقدونس والجرجير والكرفس. تُعصر ثمرة من الليمون الحامض على خليط الحشائش، كما يصب زيت الزيتون. تملّح الحشائش وتبهّر، بحسب الرغبة.

3. للخبز: توضع مقلاة على النار؛ حين تسخن، توضع شرائح الخبز عليها، وتترك لدقيقة على كل جانب حتّى تتحمّص.

4. للتقديم: يُقطّع الكمّ الباقي من ثمرات الليمون إلى جوانح؛ وهي تزيّن كل طبق من «باتيه» السمك المطلي على الخبز المحمّص، وإلى جانبه السلطة.

المقادير تكفي ستّة أفراد

وقت التحضير والطهو: 10 دقائق

تدخين سمك الماكريل

- يُنظّف سمك الماكريل الطازج، ويُقطّع إلى شرائح. تُدعك الأخيرة بالسكر البنّي والملح. ثمّ، تحفظ في البرّاد لنحو ساعتين.
- يُشطف السكر والملح عن شرائح السمك بالماء، ثمّ تترك الشرائح حتّى تجفّ. بعدها، هي توضع على الشبك الحديد فوق الموقد.
- توضع طبقة صغيرة من عيدان الخشب في الجزء السفلي من الموقد، ويُصبّ الإيثانول عليها حتى تشتعل، ويتصاعد منها الدخان.
- تُترك شرائح السمك حتّى تتدخّن وتجفّ بالكامل. وبذا، هي تصبح جاهزة لتُستخدم في وصفة الـ«باتيه».



سلطة الأرز والتونا

المقادير

- 900 غرام من الأرز المطبوخ، باردًا
- 400 غرام من التونا المُعلّبة المحفوظة في الماء
- 200 غرام من البازلاء
- حبّتان من الفليفلة الحمراء، مُقشّرتين بالقشّارة، منزوعتي البذور، ومُقطّعتين إلى مكعبات
- 3 ثمرات من البندورة، مُقطّعة إلى قطع صغيرة وسميكة
- 5 حبّات من بصل الربيع، مفرومة فرمًا ناعمًا
- باقة صغيرة من البقدونس، مفرومة فرمًا ناعمًا
- قبضة من الزيتون الأسود
- 4 ملاعق كبيرة من الـ«مايونيز»
- عصير ثمرة من الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

طريقة التحضير

1. يُغسل الأرز بالماء، ويُصفّى، ثمّ يسلق في قدر كبيرة تحتوي على الماء المملح والمغلي، الذي يغمر الأرز، وعلى حرارة عالية، وذلك لنحو ربع الساعة، حتّى ينضج. ثمّ، يصفّى الأرز المسلوق، ويغسل، وينقل إلى طبق السلطة.

2. يُخلط الأرز، مع التونا والبازلاء والفليفلة والبندورة وبصل الربيع والبقدونس والزيتون.

3. للتتبيلة: يُخلط الـ«مايونيز»، مع عصير الليمون والزيت. وتضاف التتبيلة إلى السلطة، عند التقديم. علمًا أنّه يستحسن تبريد السلطة، قبل التقديم.

المقادير تكفي ستّة أفراد

وقت التحضير: 30 دقيقة

الـ«بابيلّا»

المقادير

- ربع الكوب من زيت الزيتون
- حبّة كبيرة من البصل، مفرومة فرمًا ناعمًا
- 3 فصوص من الثوم، مهروسًا
- ملعقة صغيرة من الزعفران، مُفتّتًا
- ملعقة صغيرة من بهار السمك
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- حبتان من الفليفلة الخضراء، مفرومتين
- حبة كبيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة، مفرومة
- ربع الكيلوغرام من حبّات البازلاء
- ثمرتان من البندورة، مقشّرتين ومفرومتين
- كوبان من الأرز البسمتي
- ملعقة كبيرة من الملح
- 3 أكواب من الماء
- نصف الكيلوغــرام من ثمار البحر المشــكّلة والمثلّجة، منزوع الثلج عنها ومغسولة ومصفّاة
- نصف الكيلوغرام من فيليه السمك، مقطّعًا



طريقة التحضير

1. يُغســل الأرز، فيُصفّى، ثــمّ ينقع في وعاء يحتوي عــلى الماء الدافئ لربع الساعة.

2. يُســخّن الزيت في قــدر، على النار، ويقلى البصل فيــه، مع التقليب حتّــى يذبل. ثمّ، يضاف كلّ من الثــوم والفليفلة، مع التقليب. يضاف الزعفــران وبهــار الســمك والكمّــون، مــع التقليب، لدقيقــة. تضاف البندورة بعد ذلك، مع التقليب لدقيقة.

3. يُصفّى الأرز من الماء، فيضاف إلى قدر الخضراوات، وينثر الملح، مع التقليــب لدقيقتين. يصبّ المــاء. تغطّى القدر، وتتــرك على نار هادئة لعشر دقائق، وذلك حتّى يتشرب الأرز الماء.

4. تُضاف ثمار البحر؛ تغطى القدر، وتدع على النار لربع الساعة.

المقادير تكفي ثمانية أفراد

وقت التحضير والطهو: 30 دقيقة

انتشار كورونا..
منحة أم محنة من اللّه؟

تظهر بين كل فترة وأخرى أوبئة وأمراض تهدد البشرية لا يعرف لها الإنسان علاجاً في وقتها إلى أن يتوصل له بعد فترة من الأبحاث والتجارب مثل الطاعون والملاريا وسارس والإيدز وأخيراً كورونا الذي يتفشى هذه الأيام، وراح بسببه الملايين من الضحايا ما بين مصاب ومُتَوَفَّى. ولقد واجه الإسلام الأوبئة منذ أكثر من 1400 عام سواء بالوقاية أو الأدعية أو نظام الحجر الصحي الذي لم يعرفه العالم إلا في عصرنا الحديث.

القاهرة - محمد عمر



التقت «سيدتي» د.طه حبيشي أستاذ العقيدة والفلسفة بجامعة الأزهر للتعرف على كيفية تعامل الإسلام مع الأوبئة وما الحكمة من ابتلاء اللّه الإنسان بها، وهل إصابة الإنسان بالأمراض منحة أم محنة؟ فأجاب عليها في هذا الحوار:

هل إصابة الإنسان بالأوبئة منحة في صالحه أم محنة؟

الإسلام لم يترك شاردة ولا واردة تصلح الإنسان وتقيم أوده في الجانبين الاجتماعي والفردي على السواء إلا وتناولها، ووجه إلى جوانب الخير، ومن ذلك «الشدة» خاصة في الأمراض والاقتصاد. ففي القرآن الكريم آيتان تعالجان هذه المسألة، الأولى في سورة البقرة في قوله سبحانه وتعالى: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» البقرة/ 155 – 157، والثانية في سورة النحل 112، قال جل شأنه «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَداً مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ»، والآية في سورة البقرة تقوّم شخصية المؤمن باللّه والثانية في سورة النحل تدمر من أعرض عن ربه في جسمه وممتلكاته.

أما عن الأمراض بصفة خاصة وبالذات فيما يتعلق بالمؤمن الذي أراد اللّه أن ينقيه؛ فإن الأمراض تأتي للإنسان من حيث لا يعلم، والإسلام في شريعته يوجهه للوجهة الصحيحة والمنطلق الأول الذي ينطلق منه المؤمن هو أن ينظر في هذه الأمراض من زاويتين مختلفتين، الأولى «وظيفة الأمراض في الدنيا» وهذه الوظيفة تلفت نظر المؤمن إلى حاله مع ربه فإن كان من العصاة عاد إلى ربه واستقام مع دينه، وإن كان من غير العصاة كانت الأمراض والشدة تنقية له من معاص ربما ارتكبها أو تراجع عن درجة الكمال التي أمره اللّه أن يبلغها. إنه يلتفت في الدنيا إلى الأمراض باعتبارها كفارات أو مكملات.

الأوبئة والمظالم

لماذا يبتلي اللّه الناس بالأوبئة؟

هذه الأمراض يبتلي اللّه بها الناس إذا كثرت المظالم على وجه الأرض، فإن العبد إذا ارتكب المعاصي يبتليه اللّه بما لم يعرفه الأولون. وفي حديث لرسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم يقول فيه: «إذا منع الناس الزكاة ابتلاهم اللّه بالأوجاع التي لم تكن فيمن كان قبلهم». ويجب على الناس أن يعلموا أن اللّه ما حرم شيئاً من المطعومات والمشروبات في التوراة والإنجيل والقرآن إلا ولله حكمة في التحريم؛ حيث إنه يحافظ على صحة الإنسان وقواه فإذا بحثنا فيما حرمه اللّه في هذه الديانات الثلاث نجد أنها إما حاملة للأمراض كالخنزير أو مضيعة للعقل كالخمر، واللّه أمرنا بقوله «خذوا حذركم»، ونهانا عن قتل النفس عن طريق تناول ما حرمه فقال، «ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة».

كيف يكون حساب الفرد والأمة في حال انتشار الوباء؟

الأمة تحاسب كما يحاسب الأفراد، فالأمر هنا يتصل بالجزاءات في يوم القيامة. والقرآن الكريم يحدد الجزاءات ويقسمها، فهناك مسؤولية فردية يعبر عنها القرآن في سورة الإسراء في قوله تعالى: «وَكُلَّ إِنسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَاباً يَلْقَاهُ مَنشُوراً * اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيباً» بأن الفرد سيأتي يوم القيامة وعمله ككتاب علق في رقبته ويتبعه في مشيته وحركته فإذا ما آن الأوان التقط كتابه بيمينه إن كان صالحاً ومن يساره أو من خلف ظهره إذا كان غير ذلك. هذا حساب الأفراد عن تقصيرهم.

حساب الأمة

أما حساب الأمة فقد ورد تصويره في سورة الجاثية، «وَتَرَىٰ كُلَّ أُمَّةٍ جَاثِيَةً كُلُّ أُمَّةٍ تُدْعَىٰ إِلَىٰ كِتَابِهَا الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ مَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ»، هذه سورة لمحاسبة الأمة، الكل يأتي جاثياً على الركب على هيئة من يجلس لأداء التشهد في الصلاة. الصالح يجلس مستريحاً وغير الصالح يجلس على أطراف أصابعه ناصباً رجليه والكل يحاسب عما كلفه اللّه به، ومن ذلك التقصير في مقاومة الأمراض في الدنيا. فهي وإن كانت من خلق اللّه إلا أنها جارية على الأسباب، والإسلام يحمل تابعيه على مقاومتها وقطع الأسباب التي تقويها، والأمر هنا واجب على الأمة وجوباً كفائياً فإذا فعله البعض سقطت المسؤولية عن الآخرين، وإن لم يفعله أحد عوقب الجميع، ولكن إذا تحددت المسؤولية في فرد كألا يكون في بقعة معينة إلا طبيب أو باحث واحد يفهم في هذا المرض، ويستطيع مقاومته كانت المقاومة هنا على سبيل الواجب العيني.

هذا هو الإطار العام للأمراض إذا انتشرت كغيرها من احتياجات الأمة إلى ما يصلح شأنها، وعلى الأمة ألا تتكاسل إذا سمعت بمرض ينتشر من حولها، فعلى العلماء والباحثين أن يجلسوا في معاملهم ويلجأوا إلى كتبهم ويفحصوا عيناتهم. يجب عليهم على كل حال أن يأخذوا بالأسباب لصد هذه الأمراض ومنعها من أن تعبر الحدود إليهم. والواجب هنا على الجماعة كلها وعلى الفرد، فالكل جنود مجندة، والأمر إذن مشدد عليه في الإسلام مهما كانت الظروف ومهما كان إطار المعيشة ضيقاً، ونسأل اللّه أن يبصرنا وأن يرفع عنا البلاء.



”هكذا وجهنا الإسلام للتعامل مع الأوبئة

اللّه يبتلي الناس بالوباء إذا كثرت المظالم على وجه الأرض

د. طه حبيشي أستاذ العقيدة والفلسفة بجامعة الأزهر

الحفاظ على الجسد والنفس

كيف يحافظ الإنسان على نفسه من الأوبئة من وجهة نظر الإسلام؟

فيروس كورونا يشبه الطاعون الذي ظهر في عهد رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم، وكان النبي يحذر الناس من التعرض له. فيجب على الإنسان أن يحافظ على جسده ونفسه من أن يتعرض لمثل هذه الطواعين، وقد قال النبي صلى اللّه عليه وسلم في ذلك: «إذا ظهر الطاعون بأرض قوم فلا تخرجوا منها إن كنتم فيها ولا تدخلوا عليهم إن كنتم خارجها»، وهذا ما يسمى بالحجر الطبي أو الصحي في زماننا، حيث يجب ألا نعرض المطعون بالاختلاط بالناس؛ حتى لا ينتقل إليهم المرض.

كما ظهر الطاعون في عهد سيدنا عمر بالشام في جيش المسلمين بقيادة سيدنا أبو عبيدة بن الجراح أمين هذه الأمة فيما يسمى بطاعون «عاموس»، وانتشر هذا الطاعون في الوقت الذي كان فيه سيدنا عمر يفتتح المسجد الأقصى، فأمر من كان معه بالمسارعة بالسفر والخروج من المدينة فقال له سيدنا أبوعبيدة «يا عمر أتفر من قضاء اللّه؟» فقال له: «أفر من قضاء اللّه إلى قضائه»، وشاء القدر أن يموت سيدنا أبو عبيدة بهذا المرض، ومعه جمع غفير من الصحابة ودفنوا في بلاد الشام.

البحث عن أسباب الوقاية

لو وقعت الأمراض أو حلت بإنسان ما، فإذا كان يتوقع الأمراض أي أنها قريبة منه أو يخشاها فالإسلام يدفعه دفعاً إلى البحث عن أسباب توقيها ولا يجلس في بيته يتحجج بالقدر، ويتسربل بالقضاء إنه يجب عليه لا بوصفه فرداً ولكن بوصفها أمة مسلمة. فهذه الأمراض من قضاء اللّه وقدره يبتلي بها عباده. ويجب على الموحدين العارفين بقدرة اللّه أن يستعينوا بعدة أمور: أولاً الحجر الصحي، وثانياً بالبحث عن العقاقير التي تحارب هذا المرض ثم بالدعاء للّه؛ فإن الدعاء والبلاء يتعانقان ما بين السماء والأرض إلى أن يقضي اللّه أمراً كان مفعولاً.

وما الأدعية التي يمكن أن يتحصن بها الإنسان من الأمراض؟

مثل: «اللهم اشفنا فأنت الشافي شفاء لا يغادر سقماً. اللهم ارفع قضاءك وبلاءك عنا فنحن عبيدك وأنت على كل شيء قدير ولا إله إلا أنت. وتحصنت بذي العزة والجبروت، واعتصمت برب الملكوت، وتوكلت على الحي الذي لا يموت، اللهم اصرف عنا هذا الوباء، بلطفك يا لطيف، إنك على كل شيء قدير».

أول متجر LEGO يفتتح أبوابه في السعودية





تفتتح شركة LEGO أول متجر تجزئة معتمد لها في المملكة العربية السعودية. ويقع المتجر الجديد في رد سي مول، في الضاحية الشمالية لمدينة جدة. وستجلب العلامة التجارية الشهيرة متعة اللعب للأطفال وعائلاتهم، مع أحدث إصدارات الألعاب ومجموعات حصرية من LEGO، مع توفير تجارب مسلية، من خلال تصميم المتجر المبتكر وتجارب اللعب الشائقة.

تبلغ المساحة الشاسعة الجديدة 157 مترًا مربعًا، وستكون مركزًا إبداعيًا لمجتمع LEGO. ويتم تشجيع محبي العلامة من جميع الأعمار على استكشاف إبداعاتهم من خلال اللعب. ويهدف هذا المتجر إلى إنشاء رابط قوي مع الثقافة والتقاليد المحلية، وقد تم تصميم نموذج ثلاثي الأبعاد لعائلة سعودية تقليدية، سيتم وضعه في المتجر، بالإضافة إلى فسيفساء للسوق القديم في جدة تماشياً مع تقوية هذا الرابط.

بتشجيع الأطفال على اكتشاف إمكاناتهم الإبداعية، سيقدم المتجر محطات تفاعلية حيث يمكن للأطفال وعائلاتهم من اللعب والتفاعل من خلال تجارب مرحة وسهلة. كما وسيعرض المتجر مجموعة متنوعة من العروض الحصرية مثل مكتبة موديولار واستاد مانشستر يونايتد ومحطة الفضاء الدولية وسيارة فيات 500 وقراصنة خليج باراكودا وفير جراون هونتد هاوس وسيارة لامبورجيني.

وتماشياً مع الافتتاح الرسمي للمتجر، تم الكشف عن إطلاق موقع العلامة www. lego. saudiblocks. com لتقدم للعملاء أفضل تجربة تسوق ممكنة، مصممة خصيصًا لتحسين تجربة العملاء في المتجر وعلى الإنترنت.

يتم افتتاح المتجر بالشراكة مع الشريك الموثوق به على المدى الطويل، مجموعة كمال عثمان جمجوم.

يقول هشام العمودي، الرئيس التنفيذي لمجموعة كمال عثمان جمجوم. «نحن متحمسون لإضافة علامة تجارية عالمية رائدة أخرى لتشاركنا قيمنا في تعزيز تنمية الطفل من خلال اللعب والمرح. ومن المأمول أن يؤدي إطلاق قناة التسوق عبر الإنترنت إلى خلق تجربة عملاء كاملة، وعلى الرغم من مرورنا بهذه الأوقات العصيبة، يسعدنا أن نتعاون مع LEGO لأننا نؤمن بالعلامة التجارية ونتطلع إلى هذه الشراكة الناجحة»

ويضيف جيروين بيجر، المدير العام لـ LEGO الشرق الأوسط وأفريقيا: «يسعدنا أن نفتتح أول متجر LEGO في المملكة العربية السعودية، ونقدم تجربة لعب مميزة للمزيد من العائلات في المنطقة. ونأمل أن يصل هذا المتجر الجديد إلى العديد من الأطفال من جميع الأعمار من خلال عالم LEGO الإبداعي، وإلهام خيالهم ومساعدتهم على التعلم من خلال اللعب».

دار آي دبليو سي شافهاوزن تفتتح بوتيكاً جديداً في الرياض

أعلنت دار آي دبليو سي شافهاوزن للساعات السويسرية الراقية عن افتتاح بوتيكها الجديد في مول مود الفيصلية في الرياض. دار آي دبليو سي التي تشتهر بإبداعها المتواصل لابتكارات متميزة ترتكز على البراعة التقنية، تدشن اليوم أحدث الإضافات إلى بوتيكاتها المتمحورة على تجربة الزبائن في المنطقة، بالشراكة مع شركة عطار المتحدة، التي تتمتع بموقع استراتيجي في أفخم وجهة للبيع في التجزئة في العاصمة السعودية.

في بوتيك آي دبليو سي الجديد في مود الفيصلية، يمكن لعشاق الساعات وهواة جمعها أن يتوقعوا تجربة تسوق لا تُنسى حيث يتنعمون باهتمام شخصي من مسؤولي خدمة الزبائن الذين يركزون بعناية واحترام كبيرين على متطلبات كل عميل. سيتسنى للضيوف التعرف إلى أحدث ابتكارات مجموعة بورتوغيزر، ومن بينها ساعة بورتوغيزر بيربتشويل كالندر 42. وبالارتكاز على مفهوم الدار في نشر القصص الجميلة وعلى شراكاتها العديدة الناجحة حول العالم، تجذب كل تجربة في هذا البوتيك الاهتمام لما تجسده من أبعاد تثقيفية عميقة، منذ اللحظة الأولى التي تفتح فيها باب البوتيك وحتى نهاية الزيارة.

يمتد البويتك على مساحة 110 أمتار مربعة حيث يتم تسليط الأضواء على ساعات ذات كميات محدودة ويتم الإشادة بخبرة الدار وحرفيتها في صناعة الساعات.

صمم المهندسون المعماريون في آي دبليو سي كل ركن من أركان البوتيك الجديد ليتماشى جمالياً مع الهوية الفريدة للدار، والتي تنعكس جلياً من خلال اللمسات الشخصية والتشطيبات والقوام بما في ذلك درجات لون البيج الناعم والتأثيرات الخشبية الداكنة.

أعرب مهدي راجان، المدير الإقليمي لدار آي دبليو سي في منطقة الشرق الأوسط والهند وأفريقيا عن سعادة دار آي دبليو سي في إطلاق هذا البوتيك الجديد بالتعاون مع شريكها في المملكة العربية السعودية شركة عطار المتحدة، وقال: «تتمتع السوق السعودية في نظرنا بإمكانات نمو قوية، ولطالما كنا متشوقين إلى افتتاح هذا البوتيك لنحقق الكثير من أهدافنا في هذه المنطقة من العالم». ويختتم راجان مضيفاً: «مع رغبة المتسوقين في المملكة العربية السعودية في إقامة المزيد من العلاقات التي ترتكز على الثقة مع العلامات التجارية، يأتي هذا البوتيك الجديد ليلبي هذه الحاجة انطلاقاً من سعي آي دبليو سي الدائم إلى تعزيز الولاء المتبادل بينها وبين عملائها».



من جهته، قال محمد صديق عطار، الرئيس التنفيذي لشركة عطار المتحدة: «تعد شراكتنا مع دار آي دبليو سي للساعات السويسرية الراقية ذات أهمية قصوى كونها تشكل التعاون الأول لنا من ضمن سلسلة البوتيكات الفاخرة التي تشهد المملكة العربية السعودية على إطلاقها في هذه المرحلة المزدهرة من تاريخها».

نحن لا نملك أقدارنا

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت: يُطلب من المحكوم عليه بالإعدام أمنية أخيرة قبل أن يغادر الحياة وينفذ له طلبه إذا كان ضمن اللوائح المشرع بها رسمياً.. أما المظلوم فتبقى أمنياته دفينة في صدره لأمر خارج عن إرادته وأقوى منه، ولكن بالتأكيد لن تكون أقوى من قوة المنتقم الجبار.

يا إلهي، هل أصبحت العلاقات الإنسانية بهذه البشاعة!..
فالانتقام.. والحقد.. والحسد.. والغيرة.. والثأر، كلها صور مفزعة تطاردنا ونحاول أن نهرب منها في هذا الزمن، ولكن تأبى إلا أن تلاحقنا فتقتحم علينا بيوتنا ومكاتبنا وحتى صمتنا عنوةً وقسراً وقهراً، ولكن هل تنتصر الحياة مع إرادة الشر والواقع يقول إن هناك ظالماً ومظلوماً.. غالباً ومغلوباً.. منتصراً ومهزوماً؛ فلماذا ندفع راحتنا دفعاً نحو الهاوية ونعيش اليأس والقلق مع مشاكل بلا أسباب واقعية، أو تدخلات في كل صغيرة وكبيرة؛ فهناك من يتفنن ليصنع الموقف المناسب للإضرار والإساءة والتدمير، ويحسب كل خطوة نخطوها بدون فهم أو إدراك أو استفسار.. وبالتالي يحكم علينا بدون إنصاف أو وجه حق؛ فكل ما نفعله ونقوله ونفكر به يُحكم عليه بالخطأ.. أما الصواب والمنطق والحق فيصدر فقط من الأقوياء؛ فلا مكان للضعفاء والمطحونين والمخلصين والصادقين على خريطة العالم.

ماذا أصاب الناس، ولم يعيش البعض منهم وهو يحب الخير لذاته ويكرهه للآخرين، ويبعد الشر عن نفسه وينسبه لغيره، يسعى لتحطيم الناجحين ويكتئب لسعادتهم ويفرح لفشلهم؟ أسلوبه الثورة والهجوم أحياناً، والغدر والخيانة والطعن وليّ الذراع أحياناً أخرى.. عينه لا تتوانى عن سلوك كل الطرق الملتوية في الخفاء.. عينه تتلون كالأفعى التي تبث سمومها القاتلة في كل اتجاه؛ فهي تملك من الأسلحة ما يساعدها على تحقيق مآربها، ألا تتعب من كثرة الكذب وتتعظ من قدرة اللّه، أم أنها تجهل أن يومها قريب!

وحتى يستقيم الميزان ويعتدل من جديد.. وحتى ذلك الوقت.. سيظل الظالم يتمادى في غيّه وظلمه، ويبقى المظلوم يئن لحاله ويرثي لوضعه.. سيظل الظالم يصدر القرارات ويحكم كيفما شاء هو أو غيره ممن يعتقدون أنهم الأصلح والأتقى، ودون اعتبار للمحكوم عليه ظلماً وإجحافاً.. ودون أن نسمع له كلمة صدق عن معاناته وشعوره بالقهر، ودون أن يجد من ينصفه.. وعمن كتم الحق لصالحه وخاف على نفسه من أن يكشفه، ويستجير على كل من تمادى بظلمه.. فلا ظالمَ بخير لأن الظلم آخره الندم.

وعلينا أن نثق بأن اللّه سيُظهر الحق مهما تكلم الشامتون.. ومهما اغتاظ الحاسدون.. ومهما ظلم الظالمون.. ومهما كذب الكاذبون ممن يدعون الصدق والنزاهة أمام الآخرين، ويقومون بالطعن في الظهر، وسيهب اللّه للمظلوم القوة التي لا يشعر بها الظالم؛ فيقول المظلوم للصياد لا تخف إلا من فريستك؛ فنحن بشر ولا نملك أقدارنا ولا أعمارنا ولا أرزاقنا ولا سعادتنا وشقاءنا، ولكن هناك رب مطلع عليم سينصف عباده المظلومين في يوم الحساب العظيم.. يوم ترفع الحجب وتفضح الأسرار، يوم رد المظالم لأصحابها، والذي بعفوه يغفر للناس أجمعين ما ارتكبوه من ذنوب إلا المظالم.. تركها للمظلوم يقتص ممن ظلمه، ويا له من يوم.. ويا له من أجر عظيم.

HOROSCOPES

برج الأسد LEO

23 يوليو - 22 أغسطس

الكوكب المسيطر: الشمس
العنصر: النار
اليوم المحبب: الأحد
اللون المفضل: الأحمر والبرتقالي
المعدن: الذهب
الحجر الكريم: الروبي
الأرقام: 1 - 10 - 19 - 28
الأبراج المتوافقة مع الأسد: الحمل، والقوس، والأسد، والجوزاء، والميزان، وأحيانا الدلو.
مشاهير برج الأسد: راشد الماجد، رامي عياش، ميغان ماركل، أنطونيو بنديراس، جنيفر لوبيز، ساندرا بولوك، كارول سماحة، تامر حسني، أحمد عز، يسرا اللوزي.

القاهرة ـ عبير فؤاد


تامر حسني

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «عطارد» في وضع معاكس، لذا يفضّل ألا تتذمر أمام أي استفزاز وتحكّم في عصبيتك، وضاعف تركيزك كي لا تقع في أخطاء. الإثنين والثلاثاء: تكسب مساندة زملاء أو رؤساء في العمل.
الحب: في أول الأسبوع وآخره، اختر كلماتك بعناية قبل أن تتكلم، وتجنب الحديث عن حياتك الشخصية وابتعد عن التعالي والفخر. الإثنين والثلاثاء: الفلك يمنحك إطلالة مبهرة وتبدو جذاباً وتلفت إليك الأنظار.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: رغم الضغوط، تساعدك الأفلاك على التخطيط الجيد وقد تجد حلولاً مناسبة في آخر لحظة لتنمية أعمالك، وتمضي الأمور المعلقة قدماً. الإثنين والثلاثاء: لا تتسرع لتتفادى الوقوع في أي أخطاء والزم الكتمان.
الحب: «الشمس» تثير المشاكل عائلياً واجتماعياً وعليك أن تتجنّب العناد. «عطارد» بمنزل العلاقات يساعدك على القيام بمبادرات مناسبة ويعدك أيضاً بحياة عاطفية موفقة. الإثنين والثلاثاء: اقتصد بكلامك لتأمن شر الجدال.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: السبت والإثنين والثلاثاء: تساعدك الأفلاك على إثبات نفسك في كل شيء وقد تنفتح أمامك الأبواب وتعرض آراءك بذكاء. يوم الأحد: لا تغامر مالياً، ومن الأربعاء للجمعة: تمهّل في خطواتك ونظّم جهودك.
الحب: «فينوس» برجك يدعم علاقاتك عاطفياً، كما أن «الشمس» بمنزل العلاقات تعدك بأوقات عائلية واجتماعية حلوة. من الأربعاء للجمعة: ادرس التفاصيل جيداً قبل إعطاء الثقة، ولا تدخل في حوارات شائكة تفادياً للصدام.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: من الثلاثاء للجمعة: تتقدّم بخطى سريعة وتحقق مشاريع مهمة وقد تكون موفقاً في مطالبك. طوال الوقت، لا تغامر في قراراتك المالية والمهنية، ومن السبت للإثنين: اهتم بحماية حقوقك وادرس خطواتك بعناية.
الحب: «عطارد» ببرجك يمنحك يقظة وحضوراً أخاذاً، ومن الثلاثاء للجمعة: أنت على موعد مع السعادة. من السبت للإثنين: لا تتصرف بعدائية، وإذا كنت متزوجاً، حاول أن تكون أكثر لطفاً مع شريك حياتك.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: «الشمس» في برجك تمنحك حماساً ومهارة وتلفت الأنظار إليك ويعدك ذلك بالسهولة واليسر في إدارة أمور مالية. من الأحد للثلاثاء: كن يقظاً واعتنِ بصحتك وإذا اعترضت العراقيل طريقك تعامل معها بترو.
الحب: «فينوس» يمنحك إشعاعاً خاصاً، والوقت مناسب للسفر وللاستمتاع بوقتك مع العائلة والأحباب، وعليك أن تُعدّ نفسك لاستقبال مشاعر الحب والإعجاب بك من قبل الجميع من حولك. الإثنين والثلاثاء: كن مستعداً للتسامح.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: السبت والأحد والثلاثاء: تبدو مبهراً، وتتصرف بعقل ورصانة وتخطو نحو المستقبل بثقة. يوم الإثنين: لا تهمل صحتك، ومن الأربعاء للجمعة: انتبه لحقوقك وإذا تعرضت لاستفزاز أو لمضايقات، حافظ على هدوء أعصابك.
الحب: «عطارد» يدعمك اجتماعياً وعائلياً، ويعدك بقضاء أوقات هانئة مع الأهل والأصدقاء، أما عاطفياً فلا تتسرع في الغضب، وإذا كنت متزوجاً، لا تصر على فرض إرادتك على شريك حياتك خاصة من الأربعاء للجمعة.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: من الإثنين للجمعة: الفلك يمدك بطاقة كبيرة وتحسن توجيه طاقتك لكل ما يحقق لك فائدة. طوال الوقت: انتبه في توقيع الأوراق أو العقود، والسبت والأحد: حاول أن تتفادى النزاع مع الزملاء.
الحب: «فينوس» يمنحك جاذبية قصوى. تؤثر في الجنس الآخر وتشعر بالسعادة مع من تحب، لكن اجتماعياً وعائلياً «عطارد» في وضع معاكس. كن أكثر صبراً واعتمد اللباقة مع الأهل والأصحاب خاصة يومي السبت والأحد.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: هذا الأسبوع، يحالفك الحظ وتستطيع أن تحسم بعض الأمور وتلتقط الفرص وتحقق تقدماً كما تتمنى رغم الضغوط الملقاة على عاتقك. ضاعف حذرك يومي الإثنين والثلاثاء، وطوال الوقت: لا تغامر واعمل بدقة.
الحب: «عطارد» في منزل الحظ يساعدك على إدارة أمورك الحياتية بذكاء، وإذا كنت خالياً، قد يخفق قلبك بالحب ويمتلئ بالود والمشاعر الدافئة. الإثنين والثلاثاء: لا تتسرع في انفعالاتك وحافظ على تفاؤلك وابتسامتك.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: هذا الأسبوع، الوقت غير مناسب للدخول في مغامرات مالية وعليك بالتخطيط جيداً قبل أي خطوة. الإثنين والثلاثاء: يمكنك أن تعمل بفاعلية وتعطي انطباعاً جيداً وتكشف عن طاقات جديدة وتثبت وجودك.
الحب: «فينوس» في مواجهة برجك وقد تمر بفترات شك أو إحباط عاطفي، ومع ذلك يومي الإثنين والثلاثاء: يعدك «القمر» بلقاءات عاطفية رائعة وأجواء حيوية وسعادة خالصة. من الأربعاء للجمعة: انتبه لمعاملاتك العائلية.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: رغم الضغوط، «الشمس» بمنزل المدخرات تساعدك على التخطيط واكتشاف أمور خافية. تضع أقدامك على الطريق الصحيح وتتفاوض حول أمور معلقة وينفعك ما لديك من يقظة. الإثنين والثلاثاء: اعتنِ بحساباتك واحذر التسرع.
الحب: هذا الأسبوع، تبدو في أجمل حالاتك وتجذب إليك الكثيرين بحديثك الشيّق. كما أن الوقت مناسب للاستمتاع بوقتك مع من تحب. يومي الإثنين والثلاثاء: احترس لردود أفعالك تفادياً للصدام مع المحيطين بك.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «الشمس» بمواجهة برجك وقد تبدو مضغوطاً. اصبر وحاول أن تركز على حماية مصالحك، وتأنَّ في خياراتك، ومع ذلك تستطيع يوم الثلاثاء أن تثبت كفاءة وتحسن توظيف إمكانياتك ومواهبك، وتعود عليك جهودك بالفائدة.
الحب: «فينوس» ما زال يمنحك سحراً، والثلاثاء القادم: يعدك «القمر» بوقت ممتع اجتماعياً وعاطفياً وعائلياً، لكن إذا كنت متزوجاً، قد تميل للعصبية والقلق طوال الأسبوع.. حاول أن تقاوم وانتبه أيضاً لعلاقاتك العائلية والاجتماعية.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: من أول الأسبوع، الوضع الفلكي يمنحك أفكاراً جديدة وتتألق بمواهب ابتكارية مدهشة، والوقت مناسب للتفاوض حول عمل جديد أو زيادة مالية. الإثنين والثلاثاء: لا تبدد طاقتك فيما لا يفيد وكن متكتماً.
الحب: هذا الأسبوع، تجد أنك أكثر انفتاحاً وتعبّر جيداً عن نفسك على كل الأصعدة. الإثنين والثلاثاء: قد تقضي الوقت في التأمل والتفكير والملاحظة، وسيساعدك ذلك على التوصل لمعلومات، لكن لا تعلن أفكارك.

بين التماس والقرار



محمد فهد الحارثي

 @mfalharthi

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net

أصعب مرحلة هي مرحلة اللاقرار. يعيش الإنسان على خط التماس فليس الذي هو بادر وانطلق، وليس هو الذي تراجع واستراح. اللاقرار هو استهلاك للوقت وهدر للفرص. أحياناً نتهرب من اتخاذ القرار، ونتحاشى لحظات المواجهة، ونكتشف لاحقاً أن الهروب لم يكن حلاً، وأن الأمور تتعقد أكثر بالتأجيل والتسويف.

الأشخاص القادرون على اتخاذ القرارات هم الأشخاص الأقرب إلى النجاح. والقياديون ميزتهم الأولى والأهم هي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل تبعاته. اتخاذ القرار ممارسة يتم تطويرها مع الوقت، وهذه الملكة ضعيفة لدى الشعوب السلبية، التي اعتادت أن تسلم كل قراراتها لغيرها وأصبحت تبحث عن شخص يتخذ عنها القرار، أو شماعة تعلق عليها الأخطاء.

في مشوار حياتنا تمر علينا فرص تنتظر منا مبادرة ونخسرها فقط، لأننا لانرغب في اتخاذ القرار وتحمل المخاطرة. نعتقد أن الأفضل ما اعتدناه ولانجرب الإبحار إلى الشاطىء الآخر. الحياة عبارة عن سلسلة من القرارات، وترك دفة القيادة للأحداث تسيرها كيفما كان هو استسلام وتهميش لقدرات الإنسان. الشخص غير القادر على اتخاذ القرار هو ربما الشخص الذي اتخذ قراراً واحداً فقط في حياته، وهو أن يعيش على هامش الحياة وليس في عمقها.

الثقة بالنفس والتصالح معها يجعلنا أكثر قدرة في أن نقرر خياراتنا بأنفسنا، ومتى ماتحقق ذلك فإننا نستطيع أن نسيطر على مسار حياتنا، ونحتضن الفرص الجديدة في رحلتنا. حينما نقرر نضمن الحد الأدنى وهو أن نكون أنفسنا.

اليوم الثامن:

تعلم اتخاذ القرار حتى لو كان خاطئاً
فحياة من دون قرار، هي زمن من دون معنى